GENNAIO 2020

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

RICETTE PER DORMIRE BENE

NEL FORNO

BISCOTTI

UNO PER OGNI MESE DELL'ANNO

COSA SI MANGIA IN SICILIA

SACHER (E ALTRI DOLCI AL CIOCCOLATO) **CLASSICA O VELOCE?**

LA PENTOLA CHE CUOCE DA SOLA

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC - LO/MI - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,99

Editoriale

CHE L'ANNO COMINCI

Ci sono giorni in gennaio che mettono addosso una certa malinconia. È una sensazione vicina al letargo dove la cucina fa parte del conforto e dove impastare diventa una gioiosa terapia. Non a caso gli americani lo chiamano «comfort food». Nel 2020 continueremo a cucinare insieme magari dei biscotti, uno per ogni mese, e comunque piatti che rasserenano l'anima e guariscono lo spirito come un buon risottino o una teglia di pasta. Magari ricette che ci aiutano a dormire (e digerire) meglio oppure proveremo le cotture lente che non ti incatenano ai fornelli (c'è un trucco).

Il 2020 (20 gennaio) è anche il centenario della nascita di Federico Fellini, regista riminese che ha incantato il mondo e con la malinconia abbinata alla tavola ha inventato il grande cinema. Nei suoi film c'erano molti sentimenti sottili e insieme alla moglie Giulietta i due vivevano anche l'amore puro (sono stati sposati cinquant'anni). Da *La strada* ad *Amarcord* c'era sempre una docile malinconia che mi ricorda gennaio. Un luogo soffice dove entrare con leggera disinvoltura perché è la dimensione che ci permette di assaporare i grandi momenti di felicità. E riconoscerli quando arrivano. Grazie, Federico, per queste emozioni e buon anno, cari lettori e lettrici. Ci vediamo in cucina.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

Federico Fellini a cena con Alberto Sordi nel 1971.

sommario

Il Ricettario

FOTO AG. GETTY IMAGES, R. LETTIERI, D. MARI, J. SALVI

90

IN COPERTINA
Cookie e cuori dal servizio Biscotti per tutto l'anno (pag. 30).
Ricette di Joëlle Nédérlants, foto di Riccardo Lettieri, styling di Beatrice Prada

68

59

64

La Scuola

Per scoprire novità e tendenze e imparare tecniche e segreti

Guide

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/lacucinaitaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 0285611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 0286808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi de La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazza Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti. E scoprite i nostri team building culinari dedicati alle aziende. Vi aspettiamo!

scuola.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 01 - Gennaio 2020 - **Anno 91°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it GAIA MASIERO – gmasiero.ext@lacucinaitaliana.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it STEFANIA VIRONE VITTOR – svirone@lacucinaitaliana.it

Cuochi
BRENDAN ALLTHORPE, DAVIDE BROVELLI, DAVIDE CARANCHINI, MARIA ANDREA DONATI, MARCO MORETTO, JOËLLE NÉDERLANTS, WALTER PEDRAZZI, GIOVANNI ROTA, SARA TIENI

Hanno collaborato
BETTINA CASANOVA, EMANUELE ALESSANDRO GOBBI, PAOLO LAVEZZARI, ELIANA LIOTTA, SARA MAGRO, MARINA MIGLIAVACCA, MARGO SCHACHTER, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), SARA SUARDI, VALENTINA VERCELLI, STEFANIA VIRONE VITTOR

Per le immagini
AG. GETTY IMAGES, AG. LA CAMERA CHIARA, GIACOMO BRETZEL, RICCARDO LETTIERI, DANIELE MARI, JACOPO SALVI, VALENTINA SOMMARIVA, EVAN SUNG

Direttore Editoriale LUCA DINI

Chief Marketing Officer FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Business Director ALESSANDRO BELLONI
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO. **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI
Advertising Marketing Director: RAFFAELLA BUDA
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Grandi Mercati e Centri Media Print: ROMANO RUOSI ad interim. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Digital and Data Advertising Director: MASSIMO MIELE. **Digital Sales:** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile.
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager.
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN. **New York:** ALESSANDRO CREMONA.

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente GIAMPAOLO GRANDI
Amministratore Delegato FEDELE USAI
Direttore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Chief Digital Officer** MARCO FORMENTO
Direttore Circulation ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
Digital Marketing Manager GAËLLE TOUWAIDE. **Social Media Director** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG. **Digital CTO** MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI. **Digital Operations e Data Marketing Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.

menù

Per il pranzo e per la cena cinque proposte con le nostre ricette di gennaio

In famiglia

Piatti ricchi e golosi da assaporare (e preparare) in compagnia

Pasticcio di lasagne con ortaggi invernali pag. 49 **+ Fusi di pollo fumé** pag. 86 **+ Torta di pancake** pag. 81

Senza carne

Originalità ed eleganza tra verdure e uova

Chips con caffè pag. 46 **+ Cuscus di mais e verdure** pag. 97 **+ Frittata bianca con briciole croccanti al coriandolo** pag. 57

Note esotiche

Avocado, cocco, spezie per viaggiare a tavola

Insalata di avocado, arancia e radicchio pag. 54 **+ Zuppa di orzo thai** pag. 86 **+ Torta speziata** pag. 62

Sera d' inverno

Un riso come velluto e un bollito fumante: per confortarsi quando fa freddo davvero

Risotto al castelmagno e bergamotto pag. 50 **+ Bollito misto** pag. 112 **+ Spinaci gratinati** pag. 55

Mare e orto

In tre armoniose combinazioni di stagione

Insalata di gamberi con macadamia e lime pag. 72 **+ Cavatelli allo scorfano e lattuga** pag. 71 **+ Pagello con verdure al salto** pag. 53

a cura di SARA TIENI

notizie di cibo

Buon (proteico) inizio a tutti!

Come fanno colazione gli italiani? Secondo una ricerca di Doxa e Union Food sulle abitudini alimentari di 40 milioni di italiani emerge che la classica colazione dolce (cappuccio e brioche oppure caffellatte e biscotti) continua a stravincere sulla salata (solo il 7%). Ma qualcosa sta cambiando: il tam-tam arriva dal web dove a trionfare è la colazione «healthy» ovvero salutare e proteica. Proprio le ricette a basso contenuto di carboidrati e con molti grassi buoni (omega 3), fibre e vitamine sono, per quanto riguarda le abitudini di inizio giornata, le più cliccate in rete, subito dopo l'ormai popolare (anche in molti bar italiani) avocado toast, in linea comunque con questa tendenza. Inizio proteico sì, ma bilanciato. Noi vi diamo queste idee: crostoni di farina di segale con formaggio caprino, semi oleosi e salmone marinato oppure arrosto di tacchino affumicato, uova in cocotte, albicocche secche, spremuta di agrumi, yogurt e Parmigiano Reggiano Dop. Facile, vario e goloso al punto giusto.

FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

OTTO BUONI PROPOSITI

Raccogliere le ostriche, mangiare «eco», imparare a fermarsi per una pausa confortante. Deliziose promesse di Capodanno

1 SCEGLIERE UNA MELA AL GIORNO...

...toglie il medico di torno e apporta **vitamine e minerali** essenziali. Il multipack di Marlene, in vendita fino all'Epifania nei mercatini dell'Alto Adige, contiene ben sette varietà della celebre mela alpina. *marlene.it*

2 GODERSI IL MOMENTO

Che sia anche solo un caffè, dedicarsi una **pausa**, ogni tanto, senza pensare ad altro. A lato, set di tazzine My Coffee di Tescoma, disponibile in sei versioni, colori e fantasie. *tescomaonline.it*

3 CUCINARE ALTERNATIVO

Lanciarsi in esotiche ricette usando nuove **tecnologie**. Tajin antiaderente Risoli per piano a induzione con brevetto DrGreen, per ridurre al minimo i grassi. *risoli.com*

4 ADOTTARE UN DESIGNER

Arredare la propria cucina con piccoli pezzi d'autore, per unire l'utile al **dilettevole**. Spremiagrumi della nuova linea K, ideata da Luca Trazzi per Kasanova, disponibili in quattro colori. *kasanova.com*

5 PARTECIPARE A UN OSTRICA-SAFARI

Come quello, particolarissimo, che si tiene, anche a Capodanno, sulla costa occidentale della **penisola danese** dello Jutland, durante la bassa marea, quando le ostriche emergono: si possono così raccogliere, cucinare e degustare. *visitdenmark.com*

6 IMPARARE A FARE LA BESCIAMELLA

Lanciatevi in una base della cucina classica: vi farà sentire subito un provetto gourmet. Ecco i tre passaggi principali. 1. Fondete 60 g di burro in una casseruola; quando comincia a spumeggiare unite 60 g di farina. 2. Mescolate di continuo ed energicamente con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi (roux). Cuocete solo per un paio di minuti, in modo che sparisca il sapore di farina cruda ma il roux rimanga chiaro. 3. Unite 1 litro di latte, scaldato con un po' di sale e di noce moscata: all'inizio poco alla volta, stemperando bene il roux; poi aggiungete il resto e cuocete dal bollore per 7-10 minuti, sempre mescolando.

7 GUSTARE SOSTENIBILE

Mangiare bene, pensando all'ambiente. I caseifici produttori di Grana Padano Dop, per esempio, da quest'anno ridurranno le emissioni, **eliminando** i combustibili fossili.

8 ESSERE «PANE E SALAME»

Ovvero, riscoprire la semplicità e le piccole cose. Da provare, per stare in tema, le specialità del Consorzio di tutela del Cacciatore Italiano Dop, storico salume preparato solo con **tagli nobili** di suino, sale e un pizzico di aglio. *salamecacciatore.it*

FOTO ARCH. LCI

INTRAMONTABILI IN GALLERIA

Riapre il Camparino, istituzione milanese del buon bere. Al bancone, cocktail e *pan'cot*, nella nuova versione di Davide Oldani

È un'accoppiata che più milanese non si può quella tra Davide Oldani e il Camparino in Galleria, casa natale dell'aperitivo meneghino. La nuova formula del locale aperto nel 1915 prevede una cocktail list curata da Tommaso Cecca e un menù studiato dal cuoco che per l'occasione ha rispolverato il *pan'cot* (qui a sinistra), che in dialetto milanese vuol dire **pane arrostito**. Piatto povero della tradizione, è stato elevato da Oldani a portata da gourmet: «Me lo faceva mia madre, e io l'ho rivisitato». Si può gustare con altri classici del cuoco, come lo Zafferano e riso alla milanese D'O, servito nella Sala Spiritello, al primo piano appena ristrutturato dallo studio Lissoni Associati. Al bar di Passo, più informale, si trovano cocktail e drink, come il **Negroni** e il Campari Seltz, caffè e croissant. Tutto è prodotto internamente nei laboratori di cucina e pasticceria. *camparino.com*

Lo stile è di casa

Torna a Fieramilano (Rho), **dal 24 al 27 gennaio**, Homi, il Salone degli Stili di vita, appuntamento dedicato al design e alle tendenze del décor per la casa. Dalla cucina alla tavola, dalle fragranze al tessile, tante le novità in programma. Per gli appassionati del made in Italy c'è l'area **Creazioni Italiane**, dedicata interamente al nostro artigianato (nella foto, piatti Tognana), mentre nella sezione World Designer trovate le proposte dei designer internazionali. Infine c'è Festivity (22-26 gennaio), dedicato alle festività tradizionali. *homimilano.com*

Buoni Ebbasta

Tartare di pesce e carne, avocado ripieni e freschissime smoothie bowl di frutta (sotto), ma anche pokè hawaiani e insalate: sono alcuni dei piatti nel menù di **Healthy Color**, il coloratissimo bar all'insegna di «salute, ecologia e sostenibilità degli ingredienti», aperto dal rapper Sfera Ebbasta e dal calciatore di serie A Andrea Petagna in via della Moscova 41, a Milano. *healthycolor.it*

Vini da romanzo

Rare etichette francesi come lo Champagne Bollinger Vielles Vignes Francaises, lo Château Lafite Rothschild e lo Château d'Yquem (nella foto), ma non solo. Dal 1856, il Gruppo Meregalli seleziona e importa il meglio dell'**enologia mondiale**. In carta, 1200 referenze conservate nel convento di Monza dove risiedeva la monaca citata ne *I promessi sposi* di Alessandro Manzoni. *meregalli.com*

STELLARE
Nata nel 1983 con un frollino, ora la linea Pan di Stelle di Barilla conta otto milioni di famiglie fan: l'ultimo arrivato è Biscocrema, piccolo **scrigno di pastafrolla** con crema al cacao e guscio di cioccolato. *pandistelle.it*

FEMMINILE
Con il progetto **Le Nuove Donne Del Cacao** Zàini, in collaborazione con l'organizzazione no-profit Cocoa Horizons, dà una opportunità di sviluppo per le famiglie dei coltivatori di cacao partendo dalle donne, testimonial anche di una nuova linea di cioccolato fondente extra. *zaini.com*

INASPETTATO
È completamente **senza glutine** la barretta Ondulè, un wafer ripieno di crema di nocciole, nonché una delle delizie al cioccolato appena lanciate da Schär. *schaer.com*

QUESTO SÌ È MERAVIGLIAO

Il cacao può essere sinonimo di sostenibilità e uguaglianza di genere. Come insegna una dolcissima iniziativa, in Africa

Si chiama **Cocoa Life** il programma di formazione studiato per aiutare i contadini del Ghana a ottimizzare la produzione del cacao, evitando lo sfruttamento del terreno e il lavoro minorile. Grazie a una serie di attività virtuose avviate nel 2008 e sostenute da Mondelēz International, il gruppo che controlla, tra gli altri, giganti della cioccolateria come Cadbury o Milka, vengono affrontati i temi come l'ecologia, l'uguaglianza di genere e l'importanza della formazione scolastica. Dai 450 nuclei familiari coinvolti a inizio anno, si passerà a 950 entro l'inizio del 2020. L'obiettivo? Rendere più etico e sostenibile l'intero processo produttivo del cacao. C.M.

RARISSIMO
La varietà Criollo rappresenta solo lo 0,001% di tutto il cacao mondiale. Per assaggiarlo in purezza c'è il 100% della Linea Blend di Domori. Da usare come **ingrediente** per rifinire anche paste, carni e pesce. *domori.com*

LE FORME DEL CACAO

1. Cabosse. Sembra un grosso cedro, e può essere rosso o verde: è il frutto della pianta di cacao e all'interno contiene le fave. **2. Fave tostate**. Possono essere consumate anche crude, ma solo con la tostatura sprigionano i tipici aromi. Buone da sgranocchiare, sono friabili e adatte a ricette dolci e salate. **3. Granella o grué**. Si ottiene sminuzzando le fave tostate, che perdono la loro buccia. **4. Polvere di cacao**. Ottenuta dalle fave tostate, ha un aroma intenso e un sapore piuttosto amaro. **5. Burro di cacao**. Parte grassa della fava. Morbido e inodore, è l'ingrediente base delle tavolette insieme alla pasta di cacao. Si può usare anche per friggere.

1 2 3 4 5

FOTO ARCH. LCI

PIZZA «CRUNCH» VISTA DUOMO

Croccante, al vapore, in teglia: un cuoco con la fissa per i lievitati ribalta un piatto-simbolo. E lo propone in un mercato-ristorante sotto la «bela Madunina»

Renato Bosco è stato soprannominato il «pizzasperimentatore» per le sue dissacranti e irresistibili interpretazioni della pizza. Nel suo locale Saporè, a San Martino Buon Albergo, nel Veronese, il cuoco ha ribaltato negli anni alcune regole auree, spaziando tra le tradizioni di tutta Italia e proponendo le sue celebri farciture da gourmet. Ora una fetta di questo talento si può assaggiare al secondo piano del Mercato del Duomo, nel nuovo ristorante del Gruppo Autogrill, a Milano. Nel menù si trovano i tre brevetti di Bosco: la pizza Crunch e la Doppio Crunch, dalla pasta super croccante; la soffice **Mozzarella di Pane**, cotta al vapore come i bao cinesi, con il liquido di governo della mozzarella usato nell'impasto; infine, la Tonda Classica, ispirata alla pizza in teglia romana, con pasta madre viva e farine poco raffinate. In carta ci sono anche piatti veloci ideati per la pausa del pranzo, dessert e brioche. In omaggio al locale milanese, Bosco ha creato una pizza con cipolle caramellate, zucca, uva sultanina e pinoli ispirandosi ai colori e ai profumi del panettone, anch'esso proposto nello store. In arrivo, anche le pizze fritte, tendenza del 2020: «Sto lavorando a una versione leggerissima, con farciture davvero alternative», avverte il cuoco. *autogrill.com, saporepizzeria.com*

Sopra, la Mozzarella di Pane cotta al vapore come i bao cinesi; a destra, Renato Bosco, fondatore della pizzeria Saporè nel Veronese; sotto, il nuovo Saporè aperto dal Gruppo Autogrill al Mercato del Duomo, a Milano.

Il libro *Le origini del Franciacorta nel Rinascimento italiano*, di Gabriele Archetti. A sinistra, bottiglie «in punta», ovvero inclinate su sostegni chiamati *pupitres*, in una cantina della Franciacorta: il metodo convoglia le rimanenze dei lieviti nel collo della bottiglia.

Un libro indaga sulla storia delle mitiche bollicine lombarde e ci conduce in un viaggio attraverso la nascita del Franciacorta, tra territorio, avanguardia e leggenda

DEL BRINDAR MORDACE

Si fa in fretta a dire Franciacorta: la reputazione della regione vinicola (oggi 2.500 ettari a viti su 19 comuni), famosa per le vicende degli ultimi sessant'anni, è in realtà «il frutto del lavoro di molte generazioni», fa notare il Presidente del Consorzio Silvano Brescianini. A svelarlo, con affascinanti aneddoti, è il libro *Le origini del Franciacorta nel Rinascimento Italiano*, con le ricerche di Gabriele Archetti (anche scaricabile gratuitamente sul sito *franciacorta.net* in pdf e in podcast). Le prime tracce della viticoltura in Franciacorta appaiono tra l'VIII e IX secolo, grazie alle monache benedettine del Monastero di Santa Giulia, che sembra impiegassero lo stesso ardore nella preghiera e nella viticoltura. Secondo Archetti le religiose avevano già un'idea del terroir e sapevano individuare le colline più vocate. Agostino Gallo invece, nel tardo Quattrocento, ci illumina sull'arte della fermentazione e, parlando del Cisiolo «un vino bianco benché fatto di uve nere», ci fa pensare subito al Pinot nero di oggi. Bisogna arrivare al 1570 però, col *Libellus de vino mordaci* del medico bresciano Girolamo Conforti, per capire pregi e difetti del vino spumeggiante che tutti amiamo. L'autore anticipò di oltre un secolo le intuizioni dell'illustre abate Dom Pérignon: svela la consuetudine del «brindar mordace», traducibile con «gassoso» o «piccante», già allora diffusa tra le nobili famiglie locali, con vini che «non seccavano il palato come quelli acerbi, né rendevano la lingua molle come quelli dolci». Vi suona familiare?

FOTO FABIO CATTABIANI

SIATE 10 VOLTE PERFETTI

Per distrazione, per noia, per cattiva abitudine. Capita a volte di dimenticare che l'ornamento più prezioso della tavola è l'eleganza dei gesti

di FIAMMETTA FADDA

Forse sto esagerando. Forse l'elenco qui sotto vi farà sorridere tanto i gesti sono vistosamente sbagliati. Ma siccome mi capita di vederli spesso, penso che un ripasso sia utile oltre che divertente. Anche per concludere che siete perfetti e per segnalarmi nuovi spunti con cui ingrossare questa lista.

1 PARLARE MASTICANDO

Da monsignor Della Casa a Giacomo Leopardi, alla civiltà della tavola contemporanea, tutti concordano: nulla è più odioso dell'essere costretti a contemplare chi tritura il cibo mentre parla. Cosa, tra l'altro, contraria alla buona digestione. Mettersi vezzosamente la mano davanti alla bocca mentre si parla e si mastica non migliora la situazione.

2 APPOGGIARE I GOMITI SUL TAVOLO

La persona educata a tavola siede eretta e porta il cibo alla bocca inclinandosi appena. Mentre conversa (o tace) le mani riposano sul bordo della tavola (in Inghilterra la mano sinistra sta in grembo). La persona educata avverte una fitta dolorosa quando vede qualcuno che manovra la forchetta appoggiato al gomito, mano sotto il mento.

3 METTERE IL COLTELLO IN BOCCA

Il coltello serve per tagliare il cibo. Punto. La regola di bon ton nasce dalla considerazione che ci si può fare male con una lama tra lingua e palato. Che sia da carne, pesce, dolce o formaggio, evitate di introdurre il coltello in bocca. A meno che non vogliate mettere a suo agio un ospite che lo abbia appena fatto.

4 GESTICOLARE CON LE POSATE

Quando non sono in funzione, le posate riposano tranquille 1) coi manici appoggiati ai bordi del piatto se si sta mangiando, 2) in parallelo al centro quando si è terminato. Agitarle per aria non rende più graziosa/vivace/disinvolta/seducente/elegante la vostra conversazione.

5 PULIRE IL COLTELLO SULLA FORCHETTA

E viceversa. Il gesto è stato oggetto di accese diatribe quando Carlo d'Inghilterra è stato fotografato mentre spingeva col coltello alcuni piselli sui rebbi della forchetta. Regale licenza? Comunque, usarlo per raccogliere residui ribelli di cibo nel piatto è scorretto.

6 INCLINARE IL PIATTO VERSO DI SÉ

La fondina – di solito è una fondina – va volta verso il centro della tavola mentre la posata raccoglie. La buona regola nasce dall'osservazione che, inclinando il piatto verso di sé, si possono innescare piccoli disastri sull'abito o sulla tovaglia. Davide Oldani, lo chef del D'O di Cornaredo, Milano, lo ha sottolineato disegnando un piatto col bordo svasato verso l'esterno.

7 SORBIRE RUMOROSAMENTE

Non siete un'idrovora. La Treccani dice che sorbire significa «Bere a piccoli sorsi, succhiando leggermente il liquido». Meglio ancora far scivolare delicatamente in bocca la minestra o il brodo inclinando il cucchiaio ragionevolmente colmo. Di punta, se si tratta di minestra, di lato se si tratta di brodo.

8 USARE LO STUZZICADENTI

Ormai non compaiono neanche nelle più modeste trattorie. Comunque, qualsiasi rimasuglio sia rimasto intrappolato tra i denti, alzatevi e risolvete la faccenda in bagno. Peraltro c'è un nuovo rito horror visto a New York: al ristorante, davanti a me, una ragazza ha tirato fuori il filo interdentale e ha eseguito con disinvoltura un'accurata pulizia.

9 PORTARE IL NASO AL PIATTO

O il piatto al naso. Il profumo che sale da un manicaretto ne anticipa il sapore ed è uno dei grandi piaceri della tavola. Lo sanno bene i cuochi che spesso usano essenze spray edibili per esaltare gli aromi della preparazione. Ma si esclude che voi solleviate il piatto portandolo al naso o che lo annusiate abbassandovi.

10 MUGOLARE IN SEGNO DI APPREZZAMENTO

Il piatto è buonissimo e i padroni di casa o chi vi ha invitato meritano un complimento. Fatelo con poche semplici parole: è squisito!, che bontà!, davvero eccellente! Non producendovi in prolungati mugolii.

FOTO R. LETTIERI

IL SEGRETO DI NOSTRADAMUS

di MARINA MIGLIAVACCA

Pochi sanno che il famoso astrologo era anche un eccellente maître confiseur e oltre alle celebri profezie scrisse un trattatello da leccarsi i baffi

Capodanno è sempre tempo di oroscopi e di profezie: come sarà il nostro 2020? Uno dei nomi più citati è quello di Nostradamus, classe 1503, astrologo, scrittore, speziale famosissimo, medico alla corte del re di Francia. Nostradamus scrisse infatti le celeberrime *Centurie* che prevedrebbero il futuro, espresse però in forma piuttosto oscura.

Per fortuna il suo stile si fa molto più comprensibile quando decide di mettere le sue conoscenze di speziale, cioè di farmacista, al servizio di quella quotidiana magia che si compie nelle cucine, «trasformando» le materie prime e svelando il segreto della conservazione delle sostanze «periture», con l'utilizzo del **prezioso zucchero**. Il nostro Maître Michel, in un'epoca in cui la conservazione dei cibi era difficile, andava oltre l'idea dei contemporanei di far semplicemente essiccare i frutti. Essendo un grande conoscitore delle proprietà dello zucchero, che all'epoca si vendeva a once in spezieria e valeva quanto l'argento, lo usava nella sua funzione di potente conservante nell'arte deliziosa della *confiserie*, insieme a spezie come la cannella e i chiodi di garofano. E perfino l'umile zucca diventava una squisitezza per palati raffinati.

Per auspicare un 2020 dolcissimo, niente di meglio che una ricetta presa dal suo «eccellente e utilissimo opuscolo indispensabile per chi voglia avere conoscenza (...) del modo e della maniera di fare confetture di tutti i tipi». Parola di Maître Michel de Nostredame, detto Nostradamus. ■

Zucca candita

Tagliate la polpa di una piccola zucca a pezzetti lunghi 7-8 cm e spessi 2 cm. Ricopriteli con una miscela di sale e zucchero in parti uguali e lasciateli riposare per 24 ore. Poi sciacquateli bene, lasciandoli in una grande ciotola sotto l'acqua corrente per almeno 10 minuti. Fateli quindi bollire per 1 minuto, cambiate l'acqua e fate bollire per 1-2 minuti ancora. Immergete la zucca in acqua e ghiaccio e scolatela su un telo. Preparate uno sciroppo con pari quantità di acqua e zucchero, cuocetelo per 3-4 minuti, fatelo raffreddare e versatelo sulla zucca. Il giorno dopo, fate bollire di nuovo lo sciroppo (senza la zucca) e versatelo sulla zucca, una volta freddo. Ripetete per 2 o 3 volte; scolate la zucca dallo sciroppo e cospargetela di zucchero di canna.

COSE CURIOSE

Una farmacia molto particolare
Lo speziale si occupava di medicamenti, ma anche di profumi ed essenze e dei colori per i pittori e per i tintori; produceva la cera per le candele, gli inchiostri e spesso anche dolci speziati.

La cucurbita
È il nome latino della zucca ed era anche un vaso che stava in mezzo all'alambicco e si chiamava così per la sua forma: la zucca è diventata perciò il simbolo del sapere alchemico.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

ROSSI NEL CICLONE

Tosca D'Aquino è a teatro con una commedia in cui cucina per il pubblico. Matterello alla mano, dichiara la sua predilezione per i vini generosi, come quelli della sua terra

Napoletana, attrice e presentatrice, Tosca D'Aquino (la ricordate nel film *Il ciclone* di Leonardo Pieraccioni?) è in tournée con lo spettacolo teatrale *Belle Ripiene*, insieme a Rossella Brescia, Roberta Lanfranchi e Samuela Sardo. È anche impegnata nelle riprese della terza serie televisiva di Rai 1 di *I bastardi di Pizzofalcone*.

TRADIZIONI DI FAMIGLIA

«A casa mia hanno sempre cucinato tutti, uomini e donne; mio padre era un ottimo cuoco e io porto nel cuore il profumo delle torte appena sfornate della nonna. Durante i nostri lunghi pranzi di famiglia, il vino in tavola non mancava mai: anche per questo oggi non posso concepire un pranzo in compagnia senza una buona bottiglia. Quando cresci così, è normale che ti piaccia cucinare, e mangiare e bere bene».

«In Campania, dove sono nata, ci sono vini meravigliosi. Penso soprattutto a quelli prodotti sui terreni vulcanici del Vesuvio, dove nascono anche altre eccellenze, come i pomodorini del piennolo»

«**Mi piace il vino**, ma non sono un'intenditrice. Lo bevo in compagnia, durante i pranzi della domenica in famiglia e a cena con gli amici, perché per me il vino è sinonimo di aggregazione. E poi lo uso per cucinare: è irrinunciabile per sfumare gli arrosti o nella cottura dello stinco. I miei preferiti? I rossi corposi, anche se d'estate mi piace un bianco gelato con il pesce». Tosca non ha ancora dei produttori del cuore: gliene consigliamo qui qualcuno da provare.

ABBINATE DA OSCAR

Uno dei sontuosi primi di carne campani (per esempio, pasta alla genovese o con il ragù napoletano) con un rosso dal carattere simile, come il Montepulciano d'Abruzzo.

Montepulciano d'Abruzzo Vigneto di Sant'Eusanio Valle Reale *vallereale.it*
19 euro

BENVENUTI AL NORD

«Durante le mie tournée in Italia ho avuto modo di conoscere anche i rossi del Nord e mi sono innamorata dei vini delle Langhe, come il Barolo e il Barbaresco, e dell'Amarone».

Taurasi Poliphemo Riserva Luigi Tecce *tel. 082771375*
48 euro

Barolo Mosconi Armando Parusso *parusso.com*
75 euro

Amarone della Valpolicella Classica Ca' Florian Riserva Tommasi *tommasiwine.it*
75 euro

A CURA DI **V. VERCELLI**, FOTO **M. ROSSI, AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI**

ALLA RISCOPERTA DELL'ARTUSI

1820-2020. Ricorre quest'anno il bicentenario della nascita del padre del nostro primo ricettario nazionale. **Angela Odone** vi guida in libreria tra le nuove pubblicazioni che lo celebrano

1-2. MEMORIE
Dopo il successo di *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, Artusi decide di scrivere, a ottant'anni suonati, la storia della sua vita. Omette poco, anzi ha un particolare gusto nel narrare malattie, «scapataggini» e sventure che segnano la sua vicenda e quella della sua famiglia (aveva ben dodici tra fratelli e sorelle).
Mi piacciono perché
Entrambi i libri fanno della ricerca e della citazione attenta delle fonti la loro forza. Nel primo si ricompone l'ambiente storico e umano in cui si svolgono le vicissitudini di casa Artusi. Nel secondo si indaga anche quello che manca nell'*Autobiografia*: il cibo, per esempio, citato raramente e in occasioni non troppo positive.
1. *Pellegrino Artusi, Tutto vi dono, a cura di A. Abruzzese e A. Pollarini, il Saggiatore, 19 euro*
2. *Pellegrino Artusi, Autobiografia, Slow Food Editore, 10 euro*

3. DIVERTENTE
Manifesto di ribellione non violenta al food delivery e allo strapotere del microonde, in cui parole e disegni si mescolano come in un quaderno Scratch Art.
Mi piace perché
Ogni ricetta, realizzata e fotografata, è corredata da curiosità e consigli pratici delle due autrici. *Luisanna Messeri e Angela Simonelli, Le stories di #Artusi, Giunti, 19,90 euro*

4. STORICO
Diviso in quattro parti che narrano le «quattro vite» di Pellegrino Artusi: quella dell'autobiografia, quella che lui tace nel raccontare la sua storia, i suoi ultimi 20 anni, e quella postuma, che arriva fino ai giorni nostri.
Mi piace perché
Lo storico Capatti ci offre una guida dottissima per capire e gustare al meglio il capolavoro artusiano. *A. Capatti, Il fantasma della cucina italiana, Mondadori, 17,90 euro*

5. VEG
Ecco la raccolta delle cento ricette vegetariane che l'Artusi propone nel suo libro. La prefazione del giornalista Mario Pappagallo evidenzia il tema salutistico, già preso in esame, con la sensibilità del tempo, alla fine dell'Ottocento.
Mi piace perché
È l'ennesima dimostrazione di quanto l'autore fosse un lungimirante precursore dei tempi. *P. Artusi e M. Pappagallo, l'Artusi vegetariano, Tam, Piccoli Libri Eccellenti, 9,50 euro*

SUPER BOMBARDINO

Nato sulle piste di Livigno per corroborare gli sciatori (e no) freddolosi. Più di un drink, un dolcetto irresistibile, per darsi la carica

di **ANGELA ODONE**

La ricetta

4 cl zabaione
4 cl brandy
scaglie di cioccolato oppure cacao in polvere
panna montata

Scaldate in un pentolino lo zabaione avendo cura di non raggiungere l'ebollizione. **Togliete** il pentolino dal fuoco e aggiungete il brandy mescolando delicatamente. **Versate** il liquido caldo in un bicchiere (con stelo oppure con manico), colmate con panna montata e completate con scaglie di cioccolato o con cacao in polvere.

DOVE LO TROVO

Mottolino (Livigno), *mottolino.com*
Ciuk Après Ski (Bormio), *baitademario.com*
Rifugio Lago Palù (Chiesa in Valmalenco), *rifugiopalu.it*
Ciao Pais (Sauze d'Oulx), *ciaopais.it*
Chalet Fiat (Madonna di Campiglio), *chaletfiat.net*
Club Moritzino (Alta Badia), *moritzino.it*
Igloo (Breuil-Cervinia), *igloocervinia.com*
Super G (Courmayeur), *lovesuperg.com*

E SE FOSSE UN DESSERT?

Si chiama *Scoiattolo* questo dolce a base di zabaione e panna (completato da fragole, salsa al cioccolato e biscotto). Lo potete ordinare a 2255 metri, al ristorante del Rifugio Scoiattoli sopra Cortina d'Ampezzo. *rifugioscoiattoli.it*

con lo spirito giusto

Stravecchio Branca XO
Ha un colore ambrato e un profumo che all'inizio ricorda la pesca e l'albicocca, mentre sul finale si sentono il legno tostato, la vaniglia, il cacao amaro e il miele.
brancadistillerie.com

Vov
Liquore all'uovo vellutato e dolce. La ricetta è ancora quella creata dal pasticciere padovano Gian Battista Pezziol nel 1845. Intramontabile.
vovzabajone.it

COSÌ SI FA LO ZABAIONE

1-2. Raccogliete in una bastardella i tuorli e sbatteteli poco con la frusta; usate un mezzo guscio come misurino: unite, per ogni tuorlo, 1 mezzo guscio di zucchero, 1 di Marsala e 1 di vino bianco e mescolate ancora. **3.** Trasferite su un bagnomaria caldo, ma non bollente. Cuocete le uova sempre mescolando con la frusta (anche elettrica) per 5-6 minuti: la temperatura deve raggiungere 85 °C. Non fatevi ingannare dalla spumosità, la crema deve cuocere per almeno 5 minuti altrimenti, oltre a non essere buona, si smonterà. Il composto deve essere soffice ma cremoso, non arioso.

FOTO AG. LA CAMERA CHIARA, JACOPO SALVI, ARCH. LCI

PASTASCIUTTA ROCK'N' ROLL

Come mangiano i cuochi? A Verona, a Casa Perbellini, la pausa corre veloce. Tra prove di campionario, penne in bianco, molti sughi e qualche idea geniale. Magari da riproporre ai clienti

di SARA TIENI, foto JACOPO SALVI

Momenti del pranzo prima del servizio a Casa Perbellini, ristorante due stelle Michelin di Verona. Il risotto caldo-freddo di piselli: una delle sue varianti è stata ideata durante una di queste pause.

Arrivo al ristorante Casa Perbellini, nel cuore di Verona, sul presto: il servizio in sala inizia alle 12.30 e la brigata, sono le 11.30, si siede per un pranzo veloce che dura in tutto mezz'ora. Servono fusilli integrali di Gragnano con latticello, Grana Padano e un ragù di carne con radicchio tardivo di Treviso. Sono colta da un certo languorino e, penso, quel piatto non solo lo vorrei assaggiare ma anche ritrovarmelo in carta.

Giancarlo Perbellini, qual è la vostra routine?

«A pranzo ci sono sempre un primo, un risotto, una pasta fresca fatta da noi o una pasta secca: in quel caso proviamo le campionature che ci arrivano dai fornitori e le abbiniamo con un sugo di carne, pesce o verdure. Ma prevediamo sempre anche una pasta in bianco».

In bianco?

«Sì, per quelli a cui il sugo del giorno non piace o per quelli a dieta. Sa, non ci sono più i cuochi di una volta (*ride*, ndr). Oggi hanno la tartaruga di muscoli sull'addome, i tatuaggi. Sono rock'n'roll».

La sera?

«Stessa storia, solo che prediligiamo le proteine. Il venerdì è speciale: ci prepariamo una parmigiana con melanzane grigliate e pomodori San Marzano. Oppure una bella pizza fatta da noi. Gli hamburger con il pane fatto in casa o una piadina con crudo, squacquerone e rucola».

Chi decide che cosa si mangia?

«Qui da noi Marco Stagi, il sous chef, e ci mette molta passione».

Come nasce una ricetta per la brigata?

«Usiamo ingredienti di recupero, magari le basi che avanzano dai piatti in carta. Ieri, per esempio, uno dei ragazzi in stage ha preparato un pesto di erbe con rucola, cime di rapa, cipolla brasata e mandorle con aringhe affumicate: ci abbiamo condito gli spaghetti. Era così buono che abbiamo deciso di inserirne in carta una versione gourmand per il nostro menù vegetariano, sostituendo le aringhe con la ricotta affumicata».

Altre idee geniali venute in pausa?

«Come no? Uno dei miei piatti continuativi nasce proprio da lì: il risotto caldo-freddo di finocchio con emulsione di pomodoro. Avevamo del ripieno di finocchio avanzato: ne è nato un connubio eccezionale e inaspettato con il riso».

Di brigate ne ha girate molte: il pranzo migliore?

«Tutti quelli, davvero spettacolari, al San Domenico di Imola (*vicino a Bologna, due stelle Michelin*, ndr). Lì a occuparsi dei pasti era Valentino Marcattilii: mangiavo da dio. Preparava di tutto, dai bolliti agli spezzatini, alle grigliate. Ogni tanto una pasta ripiena». ■

IL CIBO COME PROGETTO

Con ingredienti genuini e pentole preziose un designer geniale traccia un percorso che unisce gusto e salute e ridefinisce i piaceri della tavola

di PAOLO LAVEZZARI, foto GIACOMO BRETZEL

Entrare nella cucina di un architetto importante come Tobia Scarpa non è cosa da nulla. A ottantacinque anni, che scoccheranno il primo gennaio, una carriera cominciata giovanissimo e ancora vivace, progetti a non finire, premi quali il Compasso d'oro («che d'oro non è», dirà), poi mostre, monografie e, non ultimo, un papà celebre come Carlo Scarpa, poteva benissimo declinare la nostra richiesta di incontrarlo e nessuno avrebbe avuto da eccepire.

E invece niente «archistarismi» («Le mie cose le ho sempre fatte perché siano ordinate, non c'è vocazione all'esibizionismo»), ha accettato con piacere e ci ha accolto con cordialità insieme alla «Vale», la moglie Valeria. La ragione di questo sì all'istante sta nella innata passione di Scarpa per il progetto, che per lui significa pensare «il prodotto del proprio lavoro come **dono e offerta** di sé». Se, dice, «progettare vuol dire buttare avanti un pensiero, una volontà, un modo di eseguire», le ricette sono qualcosa che «va al di là della semplice ricerca del gusto», per dare valore agli ingredienti (e alle loro virtù nutritive). Come? «Sperimentando una cucina buona e che fa bene: un percorso di salute perché l'avvelenamento viene dall'ignoranza e dalla speculazione». A parlare è il designer conscio che la forma delle idee sta nella conoscenza dei materiali e nel loro uso corretto. «Chi fa da mangiare per gli altri deve prima di tutto preoccuparsi di farli stare bene. Purtroppo, invece, il gioco è spesso fare prodotti industriali con materiali scadenti. I cibi non si trovano più come dovrebbero essere».

Dunque, il riso che è in pentola? «Voglio fare un risotto, ma poiché quasi tutti i risi decorticati hanno perso la loro tipica morbidezza e in più tendono a disfarsi, uso l'integrale che mantiene una buona consistenza. La scommessa è ottenere la stessa cremosità». Perché? «Per **evidenziare il principio**. Lo faccio solo bianco, poi ognuno aggiungerà ciò che vuole: gamberi, zucchine, verdure di stagione». E la salsiccia? «Anche». Ma è grassa, non fa male? «Solo se la mangi sempre. Peraltro è con l'introduzione del grasso nell'alimentazione dei nostri antenati che c'è stata l'evoluzione del cervello. L'importante è mangiare bene e con piacere senza fare danni a sé e all'ambiente». Grassi e danni: risotto vuol dire burro. «Sì, e da cinquant'anni è demonizzato in favore dell'olio. Da noi è l'ultimo prodotto nella lavorazione del latte, prima ci sono i formaggi. Ma quello "vero" è delicatissimo. Ho girato tante malghe in Italia e in Francia, senza trovarlo». **Burro** uguale veleno? «No, però non si può ignorare che le medicine e gli integratori che si danno alle bestie passano fino a noi».

Mentre il risotto cuoce c'è il tempo per saltare in padella la «bandiera locale», il radicchio di Treviso. «Si mangia come antipasto», spiega Valeria. «Il momento di quello tardivo è ora. Un tempo era raccolto, pulito e messo in casse con la sabbia al buio; adesso non so quali trattamenti subisce perché dura molto di più. Le verdure hanno molte virtù che cominciano a perdere appena raccolte, dunque vanno consumate presto».

C'è nella grande cucina e sala da pranzo anche un profumo di mele che viene dal forno. «La tarte tatin è l'unico dolce che so fare», confessa →

Un angolo della sala/cucina di Tobia Scarpa. Nella pagina accanto, nella foto con i bicchieri impilabili ideati dal designer, la riproduzione di legno del cristallo che appare nella incisione di Albrecht Dürer *Melencolia I* e, sul taccuino, *La dedica*, del poeta Giacomo Noventa. Scarpa con il candelabro a 15 bracci mobili creato per l'argenteria milanese San Lorenzo. La tarte tatin preparata per noi.

Risotto ma integrale (tentativo di avvicinarsi a quello classico)

«Cuocio 400 g di riso integrale per risotti in 750 g di acqua, con poco sale, per circa 40 minuti, con il coperchio, fino a che non raggiunge la morbidezza desiderata. Nel frattempo riduco una cipolla grande in piccoli cubetti e la faccio stufare con due cucchiai di olio extravergine di oliva, poca acqua calda e un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato fino. Quando la cipolla è debitamente stufata e tenera ma non sfatta, verso il riso e continuo la cottura per qualche minuto, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaio di brodo vegetale in modo che la consistenza rimanga morbida. Regolo di sale e aggiungo un cucchiaio o due di burro chiarificato, abbondante parmigiano grattugiato e manteco a lungo finché il risotto non diventa cremoso. Copro e lascio riposare per un paio di minuti prima di servire».

Radicchio rosso precoce di Treviso saltato in padella

«Con un coltello riduco a tocchetti il radicchio (600-700 g), tagliandolo come se facessi la punta a una matita; lo lavo, lo asciugo, lo raccolgo in uno scolapasta e lo condisco con abbondante sale; lascio quindi scolare l'acqua di vegetazione per almeno mezz'ora, poi lo asciugo di nuovo. Sciolgo due cucchiai di burro chiarificato in un tegame e, quando è ben caldo, aggiungo il radicchio e lo cuocio con un cucchiaio di zucchero di canna e il succo di un limone. Lo faccio saltare a fuoco medio-alto fino a che tutta l'acqua di vegetazione non si è asciugata e lo zucchero inizia a caramellare e ad avvolgere il radicchio che nel frattempo si è ammorbidito. Quando tutto il sugo si è addensato, la cottura è ultimata. Lo servo caldo, come antipasto».

Scarpa. «Per la pasta uso solamente farina e burro; viene molto friabile ed è difficile da tagliare, per questo la spezziamo, non la dividiamo a fette».

Sulla tavola, i bicchieri che ha creato nel 1959 introducono il discorso sul vino, anch'esso ricco di sorprese, come l'esordio: «Io non bevo più. Solo a mezzogiorno, da 20 a 40 grammi di vino». Eppure ha avuto a lungo anche una vigna. «Volevo fare un bosco, poi piantai un vigneto di merlot. Mi aiutò Giorgio Grai, uomo imprevedibile ma grande enologo, con un naso infallibile nell'indagare la composizione del momento». Il **vino** secondo Tobia Scarpa? «Uno di grande qualità non deve essere forte; uno eccelso deve assomigliare all'acqua. Poi c'è chi vuole quelli forti, ma il mio amico Piermario Meletti Cavallari fa un Cannonau leggero, eppure eccellente. Un vino fatto bene nasce nel rovere, ma non devi sentirlo».

Ancora i materiali, conoscerli per trarne il meglio. Le pentole che Tobia e Valeria usano da anni raccontano un'altra avventura progettuale del designer, quella prima di tutto di amicizia con Ciro Cacchione, fondatore dell'argenteria milanese San Lorenzo. «Ha una cultura più aperta che guarda oltre il business. A un certo punto ha voluto produrre oggetti di **argento puro** che è una forma di superbia perché l'argento non si riusciva a lavorare in purezza».

Un dipinto di Tobia Scarpa. Sotto, Tobia, Valeria e la pasta brisée per la tarte tatin: il consiglio è di lasciarla riposare per una notte in frigo prima di usarla. Nella pagina accanto, da sinistra in senso orario, il risotto riposa nella risottiera d'argento. Scarpa mentre caramella le mele. Il radicchio pronto per essere servito.

«Chi fa da mangiare per gli altri deve prima di tutto preoccuparsi di farli stare bene»

È partita così una lunga ricerca e sperimentazione, fino alle attuali «Pan999», con interno d'argento puro ed esterno di ferro, e alle «ATS» in argento puro con manici di titanio. Che cos'hanno di speciale? «L'argento è battericida, fungicida e virucida, permette cotture a bassa temperatura, rallenta l'ossidazione dei prodotti, evita che i grassi si brucino. I cibi si attaccano un pochino, ma molto meno che sull'acciaio». Servirà una manutenzione speciale. «Vanno in lavastoviglie», risponde Valeria. «I ristoranti le sbiancano, ma basta il bicarbonato a disinfettarle e mantenere il loro bellissimo colore azzurrognolo e le **sfumature misteriose** che prendono con l'uso». Molto alchemiche. Scarpa sorride: «Gli alchimisti sono tutt'altro che misteriosi. La vera alchimia, non quella canonica, è pasticciare facendo le cose bene». Proprio come piace a lui. ■

GENNAIO

COOKIE DI CIOCCOLATO FONDENTE

FEBBRAIO

CUORI AL BURRO DI ARACHIDI

MARZO

GIRELLE AL TÈ MATCHA

BISCOTTI

PER TUTTO L'ANNO

Un mese, un dolcetto (segnatevi il proposito). Fatto da voi, in compagnia, con i bambini, con gli amici, da soli. Per godersi con calma un pomeriggio in casa mentre dal forno esce un profumo delizioso

ricette JOËLLE NÉDERLANTS
testi SARA SUARDI
foto RICCARDO LETTIERI
styling BEATRICE PRADA

APRILE

OVIS MOLIS

MAGGIO

MERINGHE

GIUGNO

ROCHER AL COCCO

Cookie di cioccolato fondente

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12-16 PEZZI

- 260 g **cioccolato fondente al 60-70%**
- 160 g **zucchero di canna**
- 120 g **farina**
- 60 g **burro**
- 40 g **gocce di cioccolato**
- 40 g **mandorle caramellate**
- 2 **uova**
- ½ **cucchiaino di lievito per dolci**
- **sale**

Fondete a bagnomaria o nel forno a microonde 180 g di cioccolato fondente spezzettato con il burro.
Mescolate le uova con lo zucchero usando una forchetta, poi unitevi il cioccolato e il burro fusi. Aggiungete quindi la farina, il lievito e un pizzico di sale mescolati e amalgamate bene. Tritate grossolanamente 80 g di cioccolato fondente, incorporatelo all'impasto e fatelo riposare per 15 minuti. Porzionate l'impasto in 12-16 biscotti.
Distribuite su tutti i biscotti le gocce di cioccolato e le mandorle tritate, lasciando i biscotti ben distanziati e infornate a 160 °C per 18 minuti.
Conservazione Al fresco, per 4-5 giorni, in una scatola di latta.

Cuori al burro di arachidi

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

- 225 g **farina**
- 200 g **confettura di fragole**
- 125 g **burro morbido (temperatura ambiente)**
- 100 g **zucchero a velo**
- 75 g **burro di arachidi**
- 1 **cucchiaio abbondante di miele**

Mescolate il burro morbido con lo zucchero a velo, 1 cucchiaio di miele e il burro di arachidi, amalgamatevi poi la farina. Ponete l'impasto tra due fogli di carta da forno infarinati e stendetelo a 2-3 mm di spessore; fatelo riposare in frigo per 1 ora.
Ritagliatevi quindi una ventina di biscotti con stampini a forma di cuore (9 cm); foratene la metà con uno stampino a cuore più piccolo (4,5 cm). Infornate tutti i biscotti a 180 °C per 15 minuti circa, finché non saranno dorati. Sfornate, lasciate raffreddare completamente, farcite con 1 cucchiaino di confettura il centro dei cuori interi e sovrapponetevi le cornici.
Conservazione Al fresco, per 2-3 giorni, in una scatola di latta.

Girelle

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora più 1 ora e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 32 PEZZI

- 360 g **farina**
- 200 g **burro morbido**
- 130 g **zucchero semolato**
- 1 **uovo – tè matcha**
- **zucchero di canna**
- **limone – sale**

Amalgamate il burro con lo zucchero semolato usando una frusta; incorporatevi la scorza grattugiata di ½ limone, l'uovo e un pizzico di sale.
Dividete il composto in due. Impastatene una parte con 180 g di farina, e l'altra con 180 g di farina mescolata con 4-5 g di tè matcha. Avvolgete i due panetti nella pellicola e fateli riposare per 1 ora in frigorifero.
Stendeteli quindi sulla carta da forno a uno spessore di 3-4 mm. Sovrapponeteli e arrotolateli sul lato lungo formando un cilindro compatto; ponetelo a rassodare in freezer per 30 minuti, poi passatelo nello zucchero di canna e tagliatelo in girelle di 5 mm.
Infornatele a 170 °C per 18-20 minuti, nel forno statico.
Conservazione Al fresco, per 7-8 giorni, in una scatola di latta.

Ovis molis

Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 1 ora e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

- 200 g **farina**
- 200 g **burro morbido**
- 140 g **lemon curd o marmellata di limone**
- 100 g **fecola di patate**
- 100 g **zucchero a velo**
- 5 **tuorli sodi**
- **baccello di vaniglia – sale**

Miscelate farina, fecola, zucchero a velo e un pizzico di sale; unitevi il burro morbido a pezzetti, i tuorli sodi schiacciati e i semi di ½ baccello di vaniglia e impastate tutto. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per almeno 1 ora e 30 minuti. Stendetelo quindi tra due fogli di carta da forno leggermente infarinati, a uno spessore di 5 mm.
Ricavate circa 24 ovetti con uno stampino a goccia (lungo 7 cm); foratene metà, alla base, con uno stampino tondo (ø 2,5 cm).
Infornate a 180 °C per 15-17 minuti, sfornate e fate raffreddare completamente. Farcite con 1 cucchiaino di lemon curd gli ovetti interi e sovrapponetevi gli ovetti forati.
Conservazione Al fresco, per 3-4 giorni, in una scatola di latta.

Meringhe

Impegno Facile
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 50 PEZZI

- 240 g **zucchero semolato**
- 130 g **albumi – acqua di rose**
- **colorante alimentare rosso**

Montate gli albumi con le fruste elettriche aggiungendo un po' alla volta lo zucchero, 1 cucchiaino di acqua di rose e 1 cucchiaino di colorante.
Trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta dentellata e formate delle piccole meringhe (4-5 cm). Per un effetto più rustico, potete usare un cucchiaino. Cuocete nel forno statico a 100 °C per 1 ora e 30 minuti, tenendo uno spiraglio aperto.
Conservazione In un luogo asciutto e fresco, per 10 giorni, in una scatola ermetica.

LUGLIO

VENTAGLI

AGOSTO

BISCOTTI AL PISTACCHIO

SETTEMBRE

DOPPIO FARCITO CON CREMA AL FORMAGGIO

Rocher al cocco

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

- **150 g farina di cocco**
- **100 g zucchero**
- **3 albumi**
- **1 lime**

Mescolate gli albumi, lo zucchero e la farina di cocco con una forchetta; aggiungete la scorza grattugiata del lime e amalgamate tutto.
Formate delle palline (ø 3-4 cm) e infornatele a 160 °C per 15-18 minuti.
Conservazione Al fresco, per 2 giorni, chiusi in una scatola ermetica.

Ventagli

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 18 PEZZI

- **230 g 1 confezione di pasta sfoglia stesa rettangolare**
- **3 cucchiai di zucchero**

Spennellate la pasta sfoglia con un po' di acqua e cospargetela con lo zucchero.
Piegatela a fisarmonica nel senso della larghezza: partite dai due lati opposti e piegate ciascuno per tre volte convergendo verso la metà del rettangolo; chiudete la sfoglia a libro, tenendo all'interno le pieghe.
Ponetela a rassodare in freezer per 15 minuti.
Tagliatela quindi con un coltello ben affilato ottenendo delle strisce larghe 1,5 cm; spianatele leggermente con il matterello e pizzicate la base facendo un mezzo giro per ottenere un ventaglio.
Sistemate i ventagli ben distanziati in una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli a 200 °C nel forno ventilato per una decina di minuti.
Conservazione Al fresco, in una scatola di latta, per 5-6 giorni.

OTTOBRE

BISCOTTI DI MELE

NOVEMBRE

ROSE DEL DESERTO

DICEMBRE

STELLINE DI NATALE

Biscotti al pistacchio

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

180 g zucchero a velo
100 g pistacchi pelati
100 g farina di mandorle
2 albumi
bergamotto

Frullate i pistacchi con la farina di mandorle e 150 g di zucchero a velo, ottenendo una polvere fine color verde chiaro. Trasferitela in una ciotola, aggiungetevi la scorza grattugiata di ½ bergamotto, gli albumi e mescolate tutto con un cucchiaio.
Formate 20 palline, passatele nello zucchero a velo, adagiatele su una teglia con carta da forno e create un incavo schiacciandole con un dito.
Infornate a 180 °C per 12-14 minuti.
Conservazione Per 4 giorni, in una scatola di latta, in un luogo fresco.

Doppio farcito con crema al formaggio

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

160 g latte fermentato (kefir)
150 g farina
125 g burro morbido
100 g zucchero a velo
25 g cacao amaro
1 uovo
lievito in polvere per dolci
bicarbonato
sale

PER IL RIPIENO
300 g formaggio spalmabile
80 g panna fresca
60 g zucchero a velo

Montate burro e zucchero a velo, poi unite l'uovo e continuate a montare. Setacciate la farina con ½ cucchiaino di lievito, ½ di bicarbonato, il cacao e un pizzico di sale, aggiungetela al burro montato e continuate ad amalgamare con le fruste elettriche, versando poco alla volta il latte fermentato: alla fine otterrete un impasto cremoso. Distribuitelo a cucchiaiate in una teglia foderata di carta da forno, formando dei dischi (ø 6 cm); infornate a 200 °C per 8-10 minuti.
PER IL RIPIENO
Mescolate il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo e la panna fresca. Spalmate abbondantemente questa crema su metà dei biscotti e chiudeteli a panino con i biscotti rimasti.
Conservazione I biscotti non farciti durano per 3 giorni in una scatola ermetica.

Biscotti di mele

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 15-18 PEZZI

170 g yogurt greco
125 g farina
35 g zucchero a velo
2 mele piccole
2 uova
1 arancia
olio di semi
lievito in polvere per dolci
zucchero di canna

Pelate le mele e tagliatele a pezzetti.
Mescolate le uova con un po' di scorza di arancia grattugiata, lo yogurt e 2 cucchiai di olio di semi; poi incorporate la farina, lo zucchero a velo, 1 cucchiaino di lievito, le mele e proseguite a mescolare delicatamente. Aiutandovi con due cucchiai formate dei mucchietti su una teglia coperta di carta da forno; cospargeteli con zucchero di canna e infornateli a 200 °C per 15-18 minuti.
Conservazione Al fresco, in una scatola ermetica, per un paio di giorni.

Rose del deserto

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

160 g latte condensato
150 g cioccolato bianco
100 g ciliegie candite
80 g fiocchi di mais
60 g misto di semi e frutta secca zuccherati (zucca, anacardi, girasole...) – 60 g uvetta
60 g mandorle a lamelle

Tagliate le ciliegie a tocchetti e mescolatele con i fiocchi di mais, l'uvetta, le mandorle, il misto di semi e frutta secca e il latte condensato; con un cucchiaio distribuite mucchietti di questo composto su una teglia foderata di carta da forno. Infornate a 180 °C per 5 minuti.
Fate raffreddare del tutto le rose.
Fondete intanto il cioccolato bianco a bagnomaria. Staccate le rose dalla placca, spennellatene il fondo con il cioccolato bianco e riponetele in frigo per farlo rapprendere.
Conservazione Durano per 4-5 giorni in una scatola di latta tenuta al fresco.

Stelline di Natale

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 30 PEZZI

360 g zucchero a velo
150 g farina di mandorle
125 g farina
70 g albumi (circa 2)
50 g farina di nocciole
50 g zucchero semolato
cannella in polvere – sale

Mescolate le farine con lo zucchero semolato, 80 g di zucchero a velo, un pizzico di sale e uno generoso di cannella; poi unite gli albumi e amalgamate.
Ponete l'impasto tra due fogli di carta da forno cosparsi di zucchero a velo e stendetelo a 1 cm di spessore.
Ritagliatelo con stampi a stella e infornate i biscotti a 150 °C per 10 minuti.
Sfornateli e fateli raffreddare.
Mescolate 280 g di zucchero a velo con 6 cucchiai di acqua fredda formando una glassa liscia e lucida. Trasferitela in una tasca da pasticciere usa e getta, tagliando un foro molto piccolo per disegnare un contorno preciso di glassa sui biscotti; ampliate quindi il taglio e coprite le stelle con la glassa aiutandovi con uno stecchino per distribuirla uniformemente; in alternativa, intingete i biscotti nella glassa oppure spennellateli.
Conservazione Chiusi in una scatola ermetica, riposta in un luogo fresco, si mantengono per 10 giorni.

Piatto e fondo di tessuto **Maisons du Monde**, posate **Sambonet**.

DUE AMICHE E UN PIZZICO DI SPEZIE

Lavorano insieme tra tini di aceto e fermentazioni. In comune, la passione per la cucina, sempre con una punta di agro

di **ANGELA ODONE**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

Puntualissima, da brava piemontese, **Lara Ponti**, Amministratrice Delegata della Ponti S.p.A., storica azienda produttrice di aceti fondata nel 1867, arriva nella nostra cucina accompagnata da Elena Cattelan, amica e Direttrice Marketing. Si mettono subito all'opera e un profumo esotico si diffonde nell'aria. «Mi piacciono molto le spezie. Sono curiosa, mi interessa scoprire la loro storia, da dove vengono, come sono arrivate qui. Raccontano tanto sull'economia, sulla cultura e sui flussi degli uomini. E poi mi diverte sperimentarle ai fornelli abbinandole ai nostri aceti», dice la signora Ponti. «Con i miei figli», continua, «abbiamo stabilito che una sera a settimana si cucina etnico, ogni volta diverso. Stiamo provando a fare il giro del mondo dei sapori». Mentre Elena sbuccia lo zenzero e lo taglia a fettine per insaporire il soffritto per il pollo, Lara prepara un po' di riso tipo pilaf. «Mi piace servirlo insieme con questo piatto, completandolo anche con qualche foglia di coriandolo fresco. Così si bilanciano bene i sapori: la dolcezza aromatica del riso si sposa perfettamente con il gusto deciso e appena acidulo del pollo con le mele». ■

Pollo al curry con mele e carote

Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg petto di pollo
300 g yogurt greco
80 g trito aromatico (sedano, carota, cipolla)
20 g zenzero fresco – 8 carote
2 mele tipo Stark
Glassa Ponti allo Zenzero
curry dolce
coriandolo fresco
DolceAgro Ponti (oppure aceto di vino bianco)
olio extravergine di oliva
farina – burro – sale

Ben arrivate! Elena, è pronta anche lei? Noi mettiamo tutti al lavoro!

Certo, ho accompagnato la mia amica Lara apposta!

Per prima cosa bisogna eliminare l'ossicino al centro del petto di pollo.

È un lavoro di precisione.

La polpa di pollo va tagliata in dadotti di 2-3 cm di lato, il più uniformi possibile, così cuoceranno perfettamente.

Mentre Elena finisce con il pollo, io pulisco le carote e le taglio a bastoncini. Le cuocio in padella con poco olio, burro, sale per 10-12 minuti.

Facciamo qui il soffritto con il trito aromatico e le fettine di zenzero?

Sì, con poco olio, dopo uniamo il pollo e le mele.

Bene! Taglio le mele a dadini, con la buccia.

Noi intanto infariniamo il pollo.

Si rosola in modo deciso, così si forma una crosticina croccante.

Che ne pensa di questo curry?

È un mix davvero profumatissimo!

Quanto ne metto, 2 o 3 cucchiai?

Meglio 4, da unire subito, perché mi piace molto speziato. Per una versione più cremosa lo mescolo con lo yogurt greco e lo aggiungo al pollo verso la fine.

Mescolo e sfumo con 2-3 cucchiai di DolceAgro.

Verso un paio di mestolini di acqua, copro e in 15 minuti è pronto.

Buono! Non vedo l'ora di mangiarlo.

Con le carote ci siamo, manca solo il tocco finale: 2 cucchiai di Glassa allo zenzero, un po' di coriandolo e poi possiamo metterci a tavola.

Teglia della soffiata **Vidivi**, piatti bianchi **Giovelab**.

SOFFIATA

dolce TRENTINO

Con mele, pane e patate la pasticceria di casa delle Dolomiti ricorda le sostanziose e accoglienti ricette austriache

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**
testi **LAURA FORTI**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

FRITTELLE DOLCI DI PATATE

Soffiata

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
più 1 ora di raffreddamento
Scorciatoia 45 minuti
con pan di Spagna già pronto
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA CREMA PASTICCIERA
500 g latte
80 g zucchero semolato
40 g amido di mais
4 tuorli
vaniglia

PER IL PAN DI SPAGNA
75 g zucchero semolato
75 g farina
2 uova
sale – burro per la teglia

PER COMPLETARE
80 g zucchero semolato
50 g rum
24 amaretti secchi
2 albumi
alchermes

PER LA CREMA PASTICCIERA
Scaldate il latte con ½ baccello di vaniglia aperto per il lungo. →

TORTEL DI LATTE

Sbattete i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais. Versatevi il latte quasi a bollore, filtrandolo.
Mescolate e versate il composto nella pentola, sul fuoco, e riportatelo a bollore. Spegnete dopo ½ minuto e lasciate raffreddare la crema ottenuta.

PER IL PAN DI SPAGNA
Montate a lungo le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, finché non saranno spumose.
Incorporatevi la farina, setacciata, con delicatezza, senza smontare il composto, e versatelo in una tortiera imburrata e infarinata (ø 18-20 cm). Infornate a 180 °C per circa 20 minuti.
Sfornate e sformate il pan di Spagna e lasciatelo raffreddare.

PER COMPLETARE
Mescolate il rum con pari quantità di acqua.
Tagliate il pan di Spagna a fette spesse circa 2 cm e foderate con esse il fondo di una teglia. Spennellatele con la bagna al rum e copritele con uno strato di crema pasticciera.
Intingete velocemente gli amaretti nella bagna, distribuiteli sulla crema e copriteli con la crema rimasta.
Montate a neve gli albumi e, quando cominciano a essere spumosi, aggiungete lo zucchero. Unite, infine, 2 cucchiai di alchermes.
Coprite tutto il dolce con la meringa rosa, aiutandovi con una spatola.
Gratinatelo in forno, sotto il grill, per 6-8 minuti.

Frittelle dolci di patate

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g patate
35 g farina
2 uova
zucchero semolato – sale
olio extravergine di oliva

Sbucciate le patate e grattugiatele con la grattugia a fori grossi. Mettetele a bagno in abbondante acqua fredda per 15 minuti; cambiate l'acqua e lasciatele a bagno per altri 15 minuti.
Scolatele bene e asciugatele, tamponandole con un canovaccio.
Mettetele in una ciotola e aggiungetevi le uova, sbattute, quindi la farina e un pizzico di sale.
Friggete il composto formando piccole frittelle in una padella con abbondante olio caldo. Voltatele più volte nell'olio, per 5-6 minuti in tutto.
Scolate le frittelle (ne otterrete una decina) su carta da cucina e passatele, ancora calde, nello zucchero semolato (che così rimarrà ben aderente). Servitele subito.

Tortel di latte

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g latte
200 g farina
40 g zucchero
3 uova
1 mela Golden
sale – limone

Mescolate la farina con lo zucchero, un pizzico di sale, le uova, il latte e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata.
Aggiungete la mela, sbucciata, privata del torsolo e tagliata a pezzetti, e versate tutto in una tortiera foderata con la carta da forno (ø 25 cm).
Infornate la torta a 180 °C per 25-30 minuti. Servitela fredda, completando con un po' di zucchero.

Droppello

2018
TOSCANA BIANCO
INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA
Droppello
TENUTA FERTUNA
PRODOTTO IN ITALIA

TENUTA FERTUNA
maremma toscana

Tenuta Fertuna | tenutafertuna.it

ricettario
di gennaio

testi
LAURA FORTI
SARA TIENI
VALENTINA VERCELLI
foto
RICCARDO LETTIERI
styling
BEATRICE PRADA

IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 119**

Cestini delle arance e dei limoni, pila di tessuti dei limoni, del pane e armadio **Novità Home**, vassoi sul fondo dei ripiani **Les-Ottomans**, pila di piatti **Bitossi Home**, canovaccio **Orangorilla**.

Chi c'è nella nostra cucina

GIOVANNI ROTA
Dopo gli studi alberghieri, ha maturato la sua esperienza in ogni ambito della ristorazione. Tecnico preciso e mente riflessiva, è executive chef della nostra Scuola e ideatore di eventi gastronomici. È un poeta del risotto, ma questo mese diamo dieci e lode al suo spinacino ripieno.

MARIA ANDREA DONATI
Argentina, ma italiana di origini, dopo la laurea in Ingegneria si è dedicata agli studi culinari, scoprendo una vocazione per la pasticceria. Ha lavorato anche con Gualtiero Marchesi e oggi insegna alla nostra Scuola. Deliziatevi con la sua crostata alle spezie.

MARCO MORETTO
Oggi, a 28 anni, è il cuoco della Locanda del Notaio, a Pellio Intelvi, sul lago di Como. Valdostano, ha cominciato a lavorare giovanissimo, facendo esperienze al Marchesino, a Milano, e da Troisgros, a Roanne. Anche lui eccelle nei risotti: da provare quello al Castelmagno.

Chips con caffè

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro olio di arachide
400 g patate
10 g caffè macinato
10 g sale in fiocchi

Lavate bene le patate e, senza pelarle, tagliatele a fettine molto sottili. Immergetele in acqua fredda e tenetele a bagno per 10 minuti, scolatele e ripetete l'operazione finché non rilasceranno gran parte dell'amido e l'acqua non rimarrà limpida. Infine scolatele e tamponatele bene.
Friggete le patate, poche alla volta, in abbondante olio di arachide molto caldo.
Spolverizzate le patate con il caffè e il sale in fiocchi e servite.

Cipolle caramellate all'aceto di lamponi

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 10 minuti più 1 ora di marinatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g cipolle rosse
150 g aceto di lamponi
50 g zucchero
burro – sale

Affettate a spicchi le cipolle.
Fatele marinare per 1 ora, in una ciotola, ben mescolate con l'aceto di lamponi.
Scolatele e trasferitele in una padella con lo zucchero, una presa di sale e una noce di burro.
Brasatele per 4-5 minuti a fuoco vivace, spegnete e fate raffreddare.
Servitele con scaglie di parmigiano e un formaggio fresco tipo primosale.

aperitivi

Piatto delle cipolle e piattino del grana **Bitossi Home**, vassoio **Avenida Home**; ciotola delle patatine **Les-Ottomans**, tovagliolo **Orangorilla**, calice **Vidivi**, tavolino **Novità Home**.

OSPITI ALL'IMPROVVISO

Una piccola selezione di formaggi con una salsa e un vino facile è il modo più immediato per accogliere gli ospiti. Le cipolle caramellate, con le loro note agrodolci, stanno benissimo con formaggi stagionati e freschi, ottimi per un aperitivo rinforzato; basterà poi far seguire una vellutata di verdure o una pasta leggera per completare la cena.

primi

Piatti dei fusilli **Bitossi Home**, forchetta **Zara Home**, bicchiere **Vidivi**, canovaccio, tovagliolo, tovaglia del pasticcio **Orangorilla**, ciotola e americana sul fondo **Les-Ottomans**, tavolo di legno blu **Novità Home**; pirofila del pasticcio **Virginia Casa**, piatto piano **Villa Altachiara**, piattino **Avenida Home**.

!

Per un condimento più intenso, fate cuocere il ragù a fuoco bassissimo con il coperchio per due ore anziché per una sola: i sapori si concentreranno fondendosi ancora meglio

Fusilli al ragù di coniglio

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g polpa di coniglio
300 g fusilli
1 gambo di sedano
1 carota
½ cipolla
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Sminuzzate la polpa del coniglio con un coltello, riducendola in un battuto.
Tritate sedano, carota e cipolla e rosolateli per 2 minuti in una casseruola con un filo di olio.
Unite la carne, rosolatela per 5 minuti, poi sfumatela con 2 cucchiai di vino.
Lasciatela cuocere per circa 1 ora, a fuoco basso con il coperchio.
Lessate la pasta in acqua salata, scolatela e saltatela nel ragù.
Completatela a piacere con nastri di carota e foglie di salvia fritte.

Pasticcio di lasagne con ortaggi invernali

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 litro latte
300 g pasta fresca per lasagne
200 g coste colorate
200 g carote
200 g cavolfiore a cimette
200 g broccolo romanesco a cimette
100 g burro
100 g farina
100 g pecorino grattugiato
150 g cardo
50 g cime di rapa
2 carciofi
1 porro
1 cespo di radicchio
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale – noce moscata

Tritate il cavolfiore e il broccolo romanesco. Sbucciate le carote e tritatele. Mondate le coste, il cardo, il porro e il radicchio e tagliateli a striscioline sottili. Mondate i carciofi e tagliateli a fettine.
Rosolate in padella con un filo di olio le carote con il cavolfiore e il broccolo per 5 minuti circa, bagnandoli con un mestolino di brodo vegetale. Salateli. Rosolate anche il radicchio e il porro per 1 minuto, aggiungete il cardo e spegnete dopo 2 minuti. Salate. Rosolate infine i carciofi per 2 minuti, aggiungete le coste e cuocete per altri 2 minuti.
Scaldate in una casseruola il burro e mescolatelo con la farina.
Aggiungetevi poco per volta il latte bollente, mescolando. Cuocete per 1-2 minuti, ottenendo una besciamella. Salatela e profumatela con noce moscata.
Scottate le cime di rapa, scolatele, strizzatele e frullatele insieme con la besciamella, che diventerà di un bel color verde chiaro. Salatela.
Montate il pasticcio in una teglia spalmata di besciamella, alternando lasagne, besciamella, verdure e pecorino, fino a riempire il contenitore. Terminate con uno strato di besciamella e pecorino e infornate a 150 °C per circa 20 minuti, quindi alzate a 180 °C per altri 10 minuti. Decorate a piacere con cimette di cavolfiore e broccolo
Da sapere Se volete preparare le lasagne, il cuoco vi suggerisce la sua formula, per un impasto particolarmente asciutto: mescolate 140 g di tuorli con 185 g di farina. Lavorate il composto direttamente con la sfogliatrice: essendo molto asciutto, vi sembrerà che non possa stare insieme, ma grazie all'azione dei rulli otterrete due o tre sfoglie molto spesse. Avvolgetele nella pellicola e fatele riposare in frigorifero per 1 ora. Lavoratele quindi di nuovo con la sfogliatrice: vedrete che non servirà farina, otterrete sfoglie molto lisce e vellutate, da lasciare piuttosto spesse. Con questa pasta otterrete un pasticcio sodo, che si taglia facilmente senza disfarsi.

Crema piccante di mais

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

40 g burro
5 pannocchie (anche precotte sottovuoto)
2 cipolle bionde
2 patate
brodo vegetale
peperoncino verde
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sbucciate le patate e le cipolle e tagliatele a pezzetti.
Sgranate le pannocchie.
Fate appassire le cipolle in casseruola con il burro; quando cominceranno a diventare trasparenti, unite il mais, i torsoli delle pannocchie e ½ peperoncino verde a rondelle, mescolate e dopo 2-3 minuti aggiungete le patate, coprite con circa 1 litro di brodo e cuocete per 1 ora e 15 minuti a fiamma dolce; alla fine regolate di sale e di pepe.
Eliminate i torsoli delle pannocchie e frullate la zuppa, unendo un mestolino di brodo se dovesse risultare troppa densa. Volendo, passatela in un colino. Distribuitela nei piatti, completate con un filo di olio, una macinata di pepe, qualche filo sminuzzato di erba cipollina e servitela accompagnando a piacere con crostini di pane abbrustolito.

Risotto al castelmagno e bergamotto

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g riso Carnaroli
130 g formaggio castelmagno
150 g noci e pinoli tostati
1 bergamotto
burro – brodo vegetale
vino bianco secco

Tostate il riso in una noce di burro per 3-4 minuti, quindi sfumatelo con uno spruzzo di vino bianco.
Portatelo a cottura versandovi il brodo bollente poco per volta, circa 1 litro, in 13-15 minuti.
Mantecate con 50 g di burro e 100 g di castelmagno.
Servite il risotto, completando con le noci e i pinoli tostati, altro castelmagno sbriciolato e un po' di scorza grattugiata di bergamotto.
Da sapere Se non trovate il bergamotto, sostituitelo con il lime.

Ciotola della zuppa e tessuto decorato **Les-Ottomans**, piatti della zuppa e del risotto **Villa Altachiara**, tavolo di legno blu **Novità Home**, piatto piano della crema di mais **Bitossi Home**, americana **Orangorilla**; vassoio **Avenida Home**, posate **Zara Home**.

Zuppa di cavolo nero

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

600 g **brodo di pollo**
500 g **cavolo nero**
100 g **formaggio fondente tipo fontina**
50 g **prosciutto crudo**
40 g **burro**
25 g **lardo**
pane casareccio

Mondate il cavolo nero, eliminando la costa centrale, quindi tagliate le foglie a striscioline.
Tritate il lardo e il prosciutto crudo.
Sciogliete il burro in una casseruola e rosolatevi il cavolo nero per 2 minuti. Unite il lardo e il prosciutto e bagnate con un mestolino di brodo. Coprite con un coperchio e fate cuocere per 10-12 minuti.
Tostate 4-6 fettine di pane.
Componete la zuppa in un recipiente adatto al forno: mettete sul fondo uno strato di cavolo nero, poi copritelo di pane, quindi ancora con il cavolo nero. Fate uno strato di formaggio grattugiato, proseguite con pane, cavolo nero e formaggio.
Colmate il recipiente con il brodo di pollo ben caldo fino ad arrivare qualche millimetro sotto il bordo del recipiente.
Infornate la zuppa a 180 °C per 20 minuti circa.

pesci

Canovaccio e tovagliolo del merluzzo e tovaglia del pagello **Orangorilla**; vassoio del pagello **Les-Ottomans**, bicchiere **Vidivi**, cestino del pane **Novità Home**.

Bocconcini di merluzzo su dischi di zucca

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g zucca violina
450 g 4 tranci di merluzzo
1 scalogno
timo – cimette di rapa
burro – aglio – olio extravergine di oliva
pepe – sale

Decorticate la zucca e tagliatela a rondelle spesse 2 cm. Disponetele in una teglia coperta con carta da forno, salate, pepate e ungete con poco olio. Unite lo scalogno tagliato a pezzi grossolani, qualche rametto di timo e le cimette di rapa.
Infornate a 150 °C per 25-30 minuti.
Rosolate in padella i tranci di merluzzo con una noce di burro e un po' di aglio per 4-5 minuti per parte. Regolate di sale.
Servite il pesce, a bocconi, sulle rondelle di zucca, accompagnandolo con lo scalogno e le cimette di rapa.

Pagello con verdure al salto

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,6 kg 4 pagelli eviscerati
100 g olive taggiasche snocciolate
100 g cavolini di Bruxelles
100 g carote a tocchi
100 g cavolfiore viola a cimette
100 g broccolo a cimette
100 g broccolo romanesco a cimette
1 scalogno – rosmarino
timo – salvia
limone – farina
vino bianco secco – sale
olio extravergine di oliva

PER IL PESCE
Squamate i pesci, sciacquateli, quindi riempite il ventre con rosmarino, salvia e timo e qualche fettina di limone.
Infarinateli leggermente e fateli rosolare in una padella molto ampia con un filo di olio e lo scalogno sbucciato e tritato per circa 2 minuti su ogni lato. Sfumateli con uno spruzzo di vino bianco, quindi aggiungete le olive, qualche fettina di limone e un mestolo di acqua.
Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 10 minuti. Regolate di sale alla fine.

PER LE VERDURE
Sbollentatele in acqua bollente salata per 4 minuti circa. Raffreddatele in acqua e ghiaccio, scolatele e abbrustolitele in padella per 3-4 minuti con un po' di olio.
Servite i pagelli con il loro sugo di cottura, accompagnandoli con le verdure.

PIÙ CROCCANTI

1. Per mantenere le verdure croccanti e colorate, cuocetele sempre in acqua molto abbondante, e poche per volta.
2. Scolatele in acqua e ghiaccio, per bloccare il processo di cottura e mantenerle ben sode.
3. Se avete verdure colorate, non cuocetele insieme con quelle verdi: lessatele nella stessa acqua, ma per ultime, in modo che non colorino quelle più chiare.
4. Saltatele velocemente in padella, in olio ben caldo.

Piatto dell'insalata **Villa Altachiara**, posate **Zara Home**; fondi di tessuto decorato, vassoi della terrina e degli spinaci e ciotola sullo sfondo **Les-Ottomans**, canovaccio **Orangorilla**, tovaglia **Novità Home**; bicchieri colorati **Vidivi**.

Insalata di avocado, arancia e radicchio di Treviso

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 avocado – 2 arance
100 g misticanza (lattuga, rucola)
100 g succo di arancia
25 g semi (girasole, lino, sesamo)
1 cespo di radicchio di Treviso Igp – 1 finocchio
olio extravergine di oliva
scalogno – sale – pepe

Disponete in un piatto di portata le arance a spicchi, il radicchio diviso in 4 parti, la misticanza e il finocchio, affettato sottilissimo. Fate bollire il succo di arancia con ½ scalogno tritato riducendo il liquido della metà; filtratelo, lasciatelo raffreddare ed emulsionatelo con 70 g di olio, sale e pepe. Completate con l'avocado a spicchi e semi misti.

Terrina di carote speziata

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg carote
400 g panna fresca
200 g ceci lessati
5 uova – limone
curcuma in polvere
cumino in polvere – curry
zafferano – prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate le carote; tagliatene una a nastri e le altre a rondelle allungate di circa 2 mm di spessore.
Sbollentate le carote a rondelle in acqua salata per 3-4 minuti, poi tuffatele in acqua ghiacciata e asciugatele su carta da cucina.
Sbattete le uova con la panna e amalgamatevi 1 cucchiaino di curry, ½ cucchiaino di cumino, 1 bustina di zafferano, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Ungete di olio una terrina (26x10 cm, h 7 cm), rivestitela con una pellicola alimentare facendola sbordare e disponetevi a strati le rondelle di carota; versatevi sopra il composto di panna e uova e richiudete con la pellicola alimentare.
Cuocete la terrina in forno a bagnomaria a 180 °C per 1 ora.
Preparate una salsa frullando i ceci lessati con 100 g di acqua, il succo di ½ limone, 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di curcuma, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Guarnite la terrina con le carote a nastri e foglie di prezzemolo e accompagnatela con la salsa di ceci.

Spinaci gratinati

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg spinaci – 750 g latte
170 g Grana Padano Dop grattugiato
80 g burro – 60 g farina
3 fette di pancarré
2 cipolle – 1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
noce moscata – sale – pepe

Lavate gli spinaci e appassiteli in una padella con 4 cucchiai di olio, lo spicchio di aglio schiacciato con la buccia e un pizzico di sale per 2-3 minuti; strizzateli bene e tamponateli con carta da cucina.
Mondate le cipolle, affettatele e appassitele in una padella con 60 g di burro per 10 minuti. Unite la farina, mescolate, quindi aggiungete anche il latte, condite con sale, pepe e noce moscata e proseguite la cottura per altri 10-12 minuti, finché il composto non comincerà a bollire e ad addensarsi (besciamella).
Mescolate gli spinaci alla besciamella e aggiungete 100 g di grana grattugiato, regolando di sale e di pepe.
Eliminate i bordi alle fette di pancarré, tagliatelo a pezzi e frullatelo con 4 cucchiai di formaggio grattugiato.
Imburrate e cospargete di grana una pirofila da forno (ø 20 cm); distribuitevi gli spinaci alla besciamella copriteli con il pane al formaggio e completate con fiocchetti di burro.
Infornate a 180 °C per 15 minuti circa.

Polpettone di ceci

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **450 g ceci lessati**
- **200 g patata dolce lessata e pelata**
- **100 g olive taggiasche snocciolate sott'olio**
- **25 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **2 carciofi – 2 uova**
- **1 limone – timo fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe nero**

Mondate i carciofi, privateli delle foglie esterne e della parte dura del gambo. Poneteli in una bacinella con acqua e il succo del limone.
Cuoceteli quindi in acqua bollente salata per 5 minuti, quindi scolateli, lasciateli intiepidire e tagliateli a tocchetti.
Tagliate la patata dolce a dadi di un paio di centimetri.
Frullate i ceci; amalgamateli con le uova, le olive, il parmigiano, la patata dolce e i carciofi. Completate con 4-5 rametti di timo sfogliati, sale, pepe.
Distribuite il composto su un foglio di carta da forno, dategli la classica forma del polpettone, avvolgetelo nella carta, quindi legatelo «a salame» con spago da cucina.
Infornate a 180 °C per 1 ora e 15 minuti. Sfornate il polpettone, fatelo raffreddare, liberatelo dall'involucro e tagliatelo in fette spesse. Servite a piacere con misticanza.

Vassoio del polpettone **Coin Casa**, piatti **Bitossi Home**, bicchiere **Vidivi**, tovaglioli **Orangorilla**, fondo di tessuto collezione privata; vassoio della frittata **Les-Ottomans**.

Frittata bianca con briciole croccanti al coriandolo

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

150 g latte
150 g panna fresca
80 g pancarré
10 uova
coriandolo fresco
pinoli – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Frullate il pancarré con un pugno di foglie di coriandolo. Scaldatelo nel forno a microonde a potenza massima per 50 secondi. Ripetete l'operazione per 2 o 3 volte, finché non sarà croccante.
Tostate i pinoli in padella con poco olio.
Mescolate gli albumi con il latte e la panna. Salate, pepate e distribuite in una teglia (25x35 cm, h 4 cm). Unite i tuorli al centro, quindi spezzateli grossolanamente con una forchetta.
Cuocete nel forno ventilato per 20 minuti circa. Sfornate la frittata e servitela subito con le briciole al coriandolo e i pinoli tostati.

Carré di maiale al forno e rape glassate

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

3 kg carré di maiale con cotenna
5 rape
2 gambi di sedano
2 carote
1 cipolla
burro
aceto balsamico
vino bianco secco
brodo di carne
olio extravergine di oliva

PER L'ARROSTO
Fatevi scalzare il carré dal vostro macellaio (conservando gli scarti), in modo da avere il pezzetto pulito, con le coste libere.
Incidete la cotenna con tagli incrociati, affondando la lama fino al punto in cui comincia lo strato di grasso.
Avvolgete le coste in fogli di alluminio per evitare che si brucino in forno.
Legate il carré con lo spago da cucina, per tenerlo bene in forma.
Rosolatelo in una padella con un filo di olio, su tutti i lati (tranne quello con le coste), quindi trasferitelo in una pirofila.
Tagliate a pezzetti parte degli scarti di grasso, rosolate anch'essi disponeteli nelle pirofila, intorno al carré.
Mondate sedano, carote e cipolla e tagliatele a tocchetti e unitele nella pirofila, per completare il contorno del carré.
Bagnate con 200 g di vino bianco e 2 mestoli di brodo, coprite tutta la pirofila con fogli di alluminio e infornate a 180 °C per 2 ore circa.
PER LE RAPE
Sbucciate le rape e tagliatele a metà in orizzontale. Tuffatele in acqua bollente salata per circa 15 minuti.
Sciogliete in una padella una noce di burro e appoggiatevi le rape scolate, dalla parte del taglio; cuocetele irrorandole con il burro di cottura per 1-2 minuti, quindi sfumatele con un goccio di aceto balsamico e un mestolino di brodo. Cuocete per 1-2 minuti ancora.
Servite il carré con le rape e, a piacere, spinaci appena sbollentati.

Vassoio del carré di maiale **Coin Casa**, tovaglia e cestino del pane **Novità Home**; piatto piano dello spinacino **Bitossi Home**, posate **Zara Home**, fondo di tessuto collezione privata; tutti i bicchieri e il calice **Vidivi**.

Spinacino di vitello ripieno di carciofi con vellutata ai porri

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

450 g spinacino di vitello
400 g patate – 200 g latte
4 fette di prosciutto crudo di Parma Dop – 2 carciofi
1 porro – 1 limone – rosmarino salvia – vino bianco – pepe olio extravergine – sale

Sbucciate le patate e dividetele in due. Affettate a rondelle il porro e ponetelo in una casseruola con le patate, il latte e 300 g di acqua. Cuocete per 30 minuti o finché le patate non saranno tenere.
Tagliate lo spinacino ricavandone una tasca, salate e pepate l'interno.
Mondate a fondo i carciofi privandoli delle foglie esterne e tenendo solo il cuore più tenero. Immergeteli via via in acqua con il succo del limone. Dopo una decina di minuti scolateli, tamponateli e divideteli in due; avvolgete ogni metà in una fetta di prosciutto, quindi inseritele nella tasca dello spinacino e chiudete l'apertura usando degli stecchini.
Rosolate vivacemente la carne in padella con salvia e rosmarino e poco olio per 5 minuti per parte, sfumando con vino bianco.
Trasferite lo spinacino in una pirofila e cuocetelo nel forno statico a 180 °C per 1 ora e 30 minuti circa.
Estraete le patate dalla pentola e passatele con uno schiacciapatate. Frullate il porro con il liquido di cottura, quindi amalgamatelo con le patate.
Sfornate lo spinacino e servitelo con la vellutata ai porri e il sugo.

dolci

Piattino della crema **Bitossi Home**, cocotte arancione **Le Creuset**, fondo di tessuto **Novità Home**; piatto del budino **Vito Nesta**, vassoio **Les-Ottomans**.

Crema catalana al pistacchio

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g panna fresca
200 g latte
160 g zucchero
130 g pistacchi sgusciati
15 g amido di mais
6 tuorli
vaniglia

Frullate il latte con 100 g di pistacchi, aromatizzate con ½ baccello di vaniglia, unite la panna e portate tutto a bollore.
Mescolate i tuorli con 100 g di zucchero, poi unite l'amido di mais e versatevi sopra il composto di pistacchi, eliminando il baccello di vaniglia.
Rimettete sul fuoco e cuocete fino al bollore, quindi distribuite il composto in 6 cocotte e lasciate raffreddare.
Spolverizzate la superficie della crema al pistacchio con 1 cucchiaio di zucchero, quindi bruciatelo con un cannello, finché non comincerà a formarsi una crosticina bruna. In alternativa, preparate un caramello seguendo le indicazioni qui sotto.
Completate con pistacchi spezzettati e servite.

1

2

CARAMELLO CLASSICO

1-2. Cuocete in una casseruola 150 g di zucchero mescolando di continuo finché non sarà completamente fuso e non avrà acquistato un colore ambrato. Distribuitelo sulla crema, lasciate raffreddare e servite.

Budino di pane

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

350 g pane raffermo
340 g zucchero
10 g burro
4 uova
vaniglia – limone – latte

Tagliate a pezzetti 250 g di pane e ammollatelo in ½ litro di latte tiepido, con i semi di ½ baccello di vaniglia e la scorza grattugiata di ½ limone.
Sbattete leggermente le uova con 100 g di zucchero e frullatele con il pane ammollato nel latte e strizzato.
Scaldate 200 g di zucchero in una padella finché non si sarà sciolto e avrà preso un colore dorato (caramello).
Distribuite il caramello in uno stampo per budini (ø 20 cm, h 5 cm) facendolo aderire sul fondo e sui bordi; versatevi il composto di pane e cuocete in forno a bagnomaria a 150 °C per 1 ora; infine sfornatelo e dopo 10 minuti sformatelo.
Eliminate la crosta di 100 g di pane e tagliate la mollica a cubetti.
Fondete in una padella altri 40 g di zucchero; quando avrà acquistato un colore dorato, amalgamatevi il burro; unitevi infine i cubetti di pane e caramellateli per un paio di minuti.
Distribuite i cubetti di pane sul budino e servitelo.

Vassoio **Avenida Home**, piattino **Bitossi Home**, tovagliolo **Orangorilla**, tavolo di legno blu **Novità Home**.

Crostata speziata con le pere

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
175 g farina 00
120 g zucchero semolato
120 g burro
50 g farina di mandorle
5 g lievito in polvere per dolci
1 uovo
PER IL RIPIENO E PER COMPLETARE
1 kg pere miste
70 g mandorle a lamelle
50 g zucchero di canna
1 limone – burro – latte
noce moscata – cardamomo

PER LA PASTA FROLLA
Lavorate il burro, morbido, con lo zucchero, quindi unite l'uovo e, infine, le due farine e il lievito; impastate, raccogliete la frolla in un panetto e lasciatelo riposare, avvolto in una pellicola alimentare, in frigorifero per 30 minuti circa.
PER IL RIPIENO E PER COMPLETARE
Sbucciate le pere e tagliatele a pezzi.
Sciogliete 30 g di burro in una padella con lo zucchero di canna e 3-4 semi spezzettati di cardamomo; quando lo zucchero comincia a caramellarsi unite le pere e un po' di noce moscata grattugiata; dopo un paio di minuti aggiungete la scorza e il succo del limone e cuocete ancora per 5 minuti. Fuori del fuoco unite anche 50 g di mandorle a lamelle.
Imburrate e infarinate una tortiera (ø 23 cm, h 2 cm).
Dividete la pasta frolla in 2 parti uguali e tiratele, ottenendo 2 sfoglie di circa 2 mm di spessore.
Rivestite la tortiera con una prima sfoglia, rifilando la pasta debordante; distribuitevi le pere e sigillate la crostata con l'altra sfoglia. Spennellate la superficie della torta con poco latte, cospargetela con un po' di zucchero di canna e con le mandorle a lamelle rimaste e infornate a 180 °C per 40 minuti circa.

carta degli abbinamenti

a cura di **VALENTINA VERCELLI**

13 vini e 3 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

Chips con caffè pag. 46

Se **birra** e patatine sono un abbinamento classico, con le nostre, insaporite con il caffè, provate la **Arabica Porter** di **Grado Plato**: scura, di basso grado alcolico, è nata da una collaborazione con Caffè Vergnano. *11 euro. gradoplato.it*

Crema di mais pag. 50 **Bocconcini di merluzzo** pag. 53

Qui serve un bianco corposo e profumato. Il **Gewürztraminer Superiore Castel Firmian 2017** di **Mezzacorona** è intenso e piacevolmente aromatico. *15 euro. gruppomezzacorona.it*

Insalata di avocado pag. 54 **Terrina di carote** pag. 55

Una birra bianca, citrina e speziata, sta bene con il sapore agrumato dell'insalata e con la nota esotica della terrina. Abbinate la **Curmi** di **32 Via dei Birrai**. *10 euro. 32viadeibirrai.it*

Carré di maiale pag. 58

Sulle carni importanti dei menù invernali, provate un **Barbaresco**. Il **Roncaglie 2016** di **Poderi Colla** è elegante e vellutato, con un sapore che ricorda le more e le violette. *38,50 euro. podericolla.it*

Cipolle caramellate e formaggi pag. 46

Il gusto fresco ed equilibrato di una **birra** in stile **ale** va bene con i formaggi e le note intense delle cipolle. La **Grand Cru** di **Birra Moretti** ci piace per i profumi di frutta, spezie e miele. *4,5 euro. birramoretti.it*

Risotto al castelmagno pag. 50

Un rosato calabrese sta bene con il conterraneo bergamotto e ha la giusta grinta per andare d'accordo con il castelmagno. Il **Grayasusi Rame 2018** di **Ceraudo** è tra i più buoni del Sud Italia. *13 euro. dattilo.it*

Spinaci gratinati pag. 55

Con gli spinaci, molto minerali, serve un bianco sapido e fresco per contrastare il ricco condimento. Il **Müller Thurgau Michei di Michei 2018** di **Hofstätter** profuma di pompelmo e frutti esotici. *20 euro. hofstatter.com*

Spinacino di vitello pag. 59

Serve un rosso corposo e morbido per andare d'accordo con la carne e i carciofi. L'abbiamo trovato in Puglia, con il **Salice Salentino Riserva 2015** di **Cantele**, un Negroamaro che sa di frutti rossi e spezie dolci. *8 euro. cantele.it*

Fusilli al ragù di coniglio pag. 49

Con i primi piatti con carni bianche i rossi dell'**Etna** sono incantevoli. Tra gli ultimi nati, la **Riserva 2016** di **Davide Fregonese** conquista per l'eleganza e gli aromi di erbe, fiori e frutta candita. *20 euro. davidefregonese.com*

Zuppa di cavolo nero pag. 51

Per le minestre più saporite è indicato un rosso di medio corpo, come il **Pinot Nero**. Il **Pomino 2017** di **Frescobaldi** nasce in Toscana e ha invitanti profumi di piccoli frutti rossi e spezie. *25 euro. frescobaldi.com*

Polpettone di ceci pag. 56

Rinfrescate il palato con un bianco effervescente e poco alcolico. Il **Pignoletto frizzante Sui Lieviti 2017** di **Orsi Vigneto San Vito**, da agricoltura biodinamica, è sapido e scorrevolissimo. *12 euro. vignetosanvito.it*

Crema catalana pag. 61 **Crostata speziata** pag. 62

Provate un passito siciliano morbido e intenso, come il **Vendemmia Tardiva Cielo Dalcamo 2017** di **Rapitalà**, che profuma di datteri e albicocca. *20 euro. gruppoitalianovini.it*

Pasticcio di lasagne con ortaggi pag. 49

La cremosità delle lasagne e la dolcezza delle verdure vanno d'accordo con un **Franciacorta Brut**. Il **Grande Cuvée Alma** di **Bellavista** è avvolgente e di grande armonia. *26 euro. bellavistawine.it*

Pagello con verdure al salto pag. 53

Marino, sapido e scorrevole: deve essere così il bianco per i pesci delicati e le verdure. Ottimo è il **Colli di Luni Vermentino Superiore Fosso di Corsano 2018** di **Terenzuola**. *14 euro. terenzuola.it*

Frittata bianca pag. 57

Ottima, per valorizzare le ricette con le uova, la delicata sapidità di un bianco del Garda. Il **Lugana Benedictus 2018** di **Le Morette** ci è piaciuto per la spiccata mineralità e per il sapore di frutti esotici e fiori di acacia. *12 euro. lemorette.it*

Budino di pane pag. 61

La leggera effervescenza di un **Moscato d'Asti** è deliziosa con i dolci semplici e morbidi, come il nostro budino. Il **Canelli 2018** di **Villa Giada** è fragrante e molto tipico. *9 euro. villagiada.wine*

Il cuoco Davide Caranchini mostra i suoi tatuaggi: sull'avambraccio sinistro si intravede una sirenetta ispirata alla città di Copenhagen, un aereo simbolo del suo amore per i viaggi, la catenella di un orologio da taschino e parte della scritta «Madness for perfection»; sul destro, un solo grande disegno ispirato alla conzone *Fear of the dark* degli Iron Maiden.

OGNI VIAGGIO UN TATUAGGIO

Giovane, serissimo, globetrotter. Davide Caranchini, cuoco del ristorante Materia a Cernobbio, ha un asso nella manica: una squadra di famiglia, affiatata e pronta a nuovi esperimenti

di ANGELA ODONE, ricette DAVIDE CARANCHINI, foto JACOPO SALVI

Siamo a Cernobbio, sul lago di Como. I villeggianti (anche d'inverno) e i locali si muovono con la calma che lo specchio d'acqua trasmette. Si respira **un'eleganza senza fronzoli**, anche nelle viuzze meno in vista. Come quella dove si trova Materia, il ristorante di Davide Caranchini e dei suoi tre soci: Ambra (la sua compagna), Marco e Luca (rispettivamente fratello e cugino di Ambra). La strada che l'ha condotto in via V Giornate 32 però non è stata lineare. Originario di Schignano nella Val d'Intelvi, diplomato alla scuola alberghiera di Como, Davide ha girato il mondo per tornare alle sue radici. Tre le tappe fondamentali, che ha voluto celebrare realizzando per noi tre ricette originali, Londra, Copenhagen e Firenze. Così significative, che oltre che nel cuore gli sono rimaste impresse anche sulla pelle.

Qual è la città che l'ha segnato di più?
Londra, il Big Ben è sempre con me sul braccio sinistro. Ci sono stato a lavorare per due volte, la prima appena finiti gli studi. Da allora Ambra e io torniamo tutti gli anni. Sento che Londra mi appartiene oppure, forse, io appartengo a lei. Probabilmente nella vita precedente ero inglese.
Copenhagen invece?
Il soggiorno in Danimarca mi ha dato una vera scossa. René Redzepi mi ha fatto cambiare il modo di vedere le cose, e niente è stato più come prima. Quando varchi la soglia della cucina-laboratorio del Noma capisci che si può essere il miglior ristorante del mondo anche senza avere il foie gras in carta. È stato lì che ho iniziato a percepire che dovevo tornare sul lago. Mi sono ricordato di mia nonna che raccoglieva le erbe di campo, che conservava i cibi facendoli fermentare e mettendoli sotto sale. Ho capito che potevo farcela anch'io in Italia. Così sono tornato, mi sono tatuato una Sirenetta, e dopo una tappa a Firenze, all'Enoteca Pinchiorri, breve ma molto intensa, eccomi qui (*con un giglio fiorentino indelebile sul braccio*, ndr).
Qual è stato il primo tatuaggio?
La scritta «Madness for perfection». Nel senso di lavoro costante per migliorarsi. Passione per la perfezione, che per me vuol dire anche la linearità e la sobrietà. Il ristorante (*premiato con la prima stella Michelin nel 2018 e da poco inserito tra i 50 Best Discovery, la nuova selezione mondiale di ristoranti e bar stilata dalla guida* The World's 50 Best Restaurants, ndr) rispecchia in pieno questi principi: elegante minimalismo in sala e nei piatti.
E il prossimo?
Basta esotismi, sarà dedicato al Carnevale di Schignano, uno dei più famosi d'Italia. Ne servirà di spazio per questo...

Pici, cavolo nero, pecorino toscano e pepe

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti più 12 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **600 g pici freschi**
- **500 g cavolo nero mondato**
- **250 g pecorino toscano**
- **200 g grani di pepe nero**
- **150 g latte – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Raccogliete il pepe in un contenitore, coprite con acqua fredda e lasciate in frigorifero per 12 ore. Scolate i grani e passateli all'estrattore, ottenendo così un succo di pepe molto concentrato (in alternativa, frullate il pepe con un mestolino di acqua e passate tutto al colino fine foderato di garza). Conservate in frigorifero.

Tagliate il pecorino a fette e lasciatele a bagno nel latte per un paio di ore. Trasferite tutto in una pentolina e fate sciogliere a bagnomaria, continuando a mescolare per evitare che si formino grumi. Tenete questa fonduta in caldo.
Lavate accuratamente le foglie di cavolo nero e passate anche queste all'estrattore oppure frullatele con 1-2 mestoli di acqua e passate quindi al setaccio). Trasferite il succo nel bicchiere del frullatore a immersione e create un'emulsione aggiungendo a filo 50 g di olio. Aggiustate di sale e conservate in frigo fino al momento dell'utilizzo.
Cuocete i pici in abbondante acqua salata, scolateli in una padella con l'emulsione di cavolo nero e saltate tutto sulla fiamma viva per pochi minuti. Formate dei nidi di pasta, distribuiteli nei piatti e completateli con la fonduta di pecorino e qualche goccia di succo di pepe. In alternativa al succo di pepe, completate semplicemente con una generosa macinata di pepe prima di servire.

Smørrebrød 1120 km

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 8 giorni di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL COREGONE SOTT'ACETO
450 g aceto di mele
60 g sale
40 g zucchero
2 filetti di coregone
2 foglie di alloro
1 chiodo di garofano
PER LO SCALOGNO SOTT'ACETO
80 g aceto di vino rosso
50 g zucchero
2 scalogni tagliati a listerelle
sale
PER LA PANNA AL RAFANO
250 g panna fresca
50 g rafano fresco
PER IL CRUMBLE
200 g pane di segale raffermo
20 g burro
sale
PER IL BURRO MONTATO
250 g burro
sale
PER L'OLIO ALL'ANETO
250 g aneto sfogliato
olio di vinaccioli (o un altro olio di sapore neutro)
PER COMPLETARE
foglie di acetosella e di nasturzio
ravanello

PER IL COREGONE SOTT'ACETO
Raccogliete 800 g di acqua e il sale in una casseruola e portate a ebollizione; dopo una decina di minuti spegnete e fate raffreddare. Immergetevi i filetti di coregone, badando che siano ben coperti dalla soluzione salina, sigillate con la pellicola e mettete in frigorifero per 24 ore.
Preparate una marinata portando a ebollizione 200 g di acqua con l'aceto, lo zucchero, l'alloro e il chiodo di garofano, poi abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 2 minuti. Spegnete e fate raffreddare.
Scolate il pesce dalla soluzione salina e trasferitelo in un barattolo di vetro sterilizzato, coprite con la marinata fredda, chiudete e lasciate riposare in frigorifero per almeno 1 settimana.
PER LO SCALOGNO SOTT'ACETO
Fate bollire per alcuni minuti l'aceto con 80 g di acqua, 2 g di sale e lo zucchero. Spegnete e, quando sarà freddo, immergetevi gli scalogni; lasciate in frigo a marinare per almeno 2 giorni.
PER LA PANNA AL RAFANO
Raccogliete la panna in un contenitore e unitevi il rafano grattugiato. Lasciate in infusione in frigorifero per 8 ore; filtrate e conservate in frigorifero.
PER IL CRUMBLE
Grattugiate grossolanamente il pane, impastatelo con il burro e il sale; stendete il composto in una teglia rivestita di carta da forno e infornatelo a 200 °C per 10 minuti circa, fino a quando non sarà diventato croccante e dorato.
Sfornate, fate raffreddare e sbriciolate il pane ottenendo un crumble. Se volete conservarlo, mettetelo al riparo dall'umidità.
PER IL BURRO MONTATO
Lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente, unite quindi una presa di sale e montatelo con le fruste elettriche o con la planetaria fino a raggiungere una consistenza spumosa. Trasferitelo in una tasca da pasticciere.
PER L'OLIO ALL'ANETO
Scottate l'aneto per 2 minuti in acqua bollente, raffreddatelo immediatamente in acqua e ghiaccio, scolatelo, strizzatelo e pesatelo. Frullatelo con pari peso di olio fino a ottenere una crema liscia. Filtratela attraverso un telo di cotone senza pressare e conservate l'olio aromatizzato in una bottiglia di vetro in frigorifero (dura diversi mesi).
PER COMPLETARE
Scolate i filetti di coregone, sciacquateli rapidamente, tamponateli con carta da cucina e tagliateli a fettine spesse 3-4 mm.
Disponete in ogni piatto una striscia di crumble di pane. Sopra distribuitevi, alternandoli, fettine di coregone, listerelle di scalogno, qualche ciuffo di burro montato, foglie di acetosella e di nasturzio e rondelle di ravanello. Accanto, versate 1 cucchiaio di panna al rafano mescolata con l'olio all'aneto per creare un bel gioco cromatico.

If Eton had been in Italy

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA SPUMA DI MANDORLA
- **400 g panna fresca**
- **300 g latte di mandorle non zuccherato**
- **50 g zucchero**
- **5 g gelatina alimentare in fogli**

PER IL SORBETTO DI FRAGOLE
- **600 g fragole mondate**
- **120 g zucchero**
- **limone**

PER L'INSALATA DI FRAGOLE
- **12 fragole a cubetti**
- **6 foglie di menta**
- **1 cucchiaio di succo di limone**
- **1 cucchiaio di zucchero**

PER COMPLETARE
- **4 meringhe**
- **polvere di capperi**
- **aceto balsamico di ciliegia invecchiato 40 anni oppure aceto balsamico tradizionale**

PER LA SPUMA DI MANDORLA
Ammollate la gelatina in acqua fredda. **Scaldate** 50 g di latte di mandorle con lo zucchero, togliete dal fuoco, scioglietevi la gelatina strizzata e aggiungete il restante latte di mandorle. Montate la panna e incorporatevi delicatamente il latte di mandorle. Mettete in frigorifero a raffreddare per almeno 2 ore.

PER IL SORBETTO DI FRAGOLE
Frullate le fragole e filtratele attraverso un colino per ottenere una salsa liscia. Preparate uno sciroppo cuocendo fino al bollore lo zucchero con 50 g di acqua, unite il succo di ½ limone, mescolate bene, fate raffreddare, infine unite la salsa di fragole, versate il composto nella gelatiera e mettetela in funzione.

PER L'INSALATA DI FRAGOLE
Condite le fragole con lo zucchero, il succo di limone e la menta tagliata a striscioline. Lasciate insaporire in frigo per una decina di minuti.

PER COMPLETARE
Disponete nelle coppette 1 cucchiaio di insalata di fragole, accomodatevi sopra una cucchiaiata di sorbetto, un ciuffo di spuma di mandorla, qualche goccia di aceto balsamico e un po' di meringa sbriciolata. Ripetete l'operazione una seconda volta e completate con poca polvere di capperi.

La versione di Davide Caranchini del dolce nato all'Eton College è impreziosita dalla polvere di cappero e dall'aceto balsamico

SOGNI D'ORO

Il cibo influisce sulla serenità delle nostre notti. Una esperta nutrizionista spiega perché e ci accompagna con saggi consigli dalla cucina ai guanciali

testo **ELIANA LIOTTA**, ricette **GIOVANNI ROTA**, testi ricette **ANGELA ODONE**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

UOVO BARZOTTO, CREMA DI SCAROLA E PATATE DOLCI

SFORMATO DI BROCCOLI, FUNGHI E ZABAIONE AL TIMO

Piatto bianco dello sformato, stelle e luna di ceramica **MV% Ceramics Design**, piattino con bordo blu e oro e tovagliolo dell'uovo **Maisons du Monde**, cuscino di ecopelliccia **H&M Home**, coperta sul fondo **Zara Home**; piatto con decoro a stelline d'oro dell'uovo **Funky Table**, forchetta **Coltellerie Berti**, sgabello di legno **Novità Home**.

«Un campo che ha riposato dà un raccolto abbondante», scrisse Ovidio. Vale anche per noi. Quando la coscienza cede e sprofonda nel mistero del sonno, il cervello si disintossica. Ripulisce cumuli di spazzatura chimica, puntella le informazioni apprese di giorno.

Ma per dormire bene bisogna mangiare bene. Come spiego anche nel mio ultimo libro, *Prove di felicità*, nato in collaborazione con l'Università e l'ospedale San Raffaele di Milano, la possibilità di abbandonarci serenamente alla notte dipende anche da una serie di composti che assumiamo a tavola, come fossero mattoncini molecolari necessari per erigere i pilastri delle nostre disposizioni d'animo.

Produciamo due ormoni, in particolare, che favoriscono il rilassamento: la melatonina, che regola il ritmo sonno-veglia, e la serotonina, detta neurotrasmettitore della gioia. Per fabbricarle è necessaria una sostanza che il nostro organismo non sintetizza e che si deve assumere con l'alimentazione. Si chiama triptofano e altro non è se non un tassello delle proteine, un amminoacido.

Dove si trova questa sorta di sonnifero naturale? Nella frutta a guscio, in primis gli anacardi e i pistacchi, nei legumi, nel pesce, nel latte e nei formaggi, nella carne bianca. Non solo, nel tripudio festoso di molecole che convivono nel cacao.

Il cioccolato è un happyfood, sotto ogni punto di vista un cibo che rende felici il palato e i neuroni. Contiene il ferro, essenziale per la costruzione della serotonina, e fornisce anche carboidrati e vitamine del gruppo B, che facilitano l'assorbimento del triptofano. È il fondente, almeno al 70%, a essere salutare per il cuore, oltre che per il piacere di vivere.

Eliana Liotta, scrittrice, giornalista e divulgatrice scientifica.

Intendiamoci, non sto parlando di ingredienti che vanno assunti come fossero farmaci, prima di stendersi a letto: l'organismo ha bisogno del suo tempo per costruire le molecole del relax. Le sostanze implicate nella biochimica del riposo vanno assunte nei vari pasti, servite sul grande vassoio tramandato dalla tradizione, la dieta mediterranea.

Questo regime alimentare, che è una gloria italica ed è patrimonio dell'umanità, si basa sul consumo prevalente e quotidiano di frutta, verdura, cereali (meglio integrali o semintegrali) e prevede un consumo ridotto di carne e moderato di latticini in favore del pesce e dei legumi come fonti proteiche. L'olio extravergine di oliva è il condimento principale.

Basterebbe seguire le abitudini degli antichi per ricavare i micronutrienti della buona notte: le vitamine del gruppo B (per esempio, nei broccoli), il magnesio (dai semi di zucca alle verdure verdi), due minerali implicati nel rilassamento neuromuscolare quali il potassio (sovrano in frutta, funghi e ortaggi) e il selenio (dai cereali integrali alle patate arricchite).

Importanti anche le regole del quando e del quanto: non sedersi a tavola tardi la sera, per avere il tempo di digerire prima di coricarsi, e non appesantirsi. Cena frugale e sogni d'oro.

FOTO RITRATTO ANDREA MASSARO

Piatto del pollo con decoro oro, tappeto di ecopelliccia e cuscino tricot dei cavatelli **Maisons du Monde**; forchetta dei cavatelli **Sambonet**, piattino oro **MV% Ceramics Design**, coperta **Zara Home**.

PETTO DI POLLO RIPIENO DI ALBICOCCHE CON CARCIOFI E CANNELLINI

IN LIBRERIA

Come si fa a trovare la felicità? Sedendosi a tavola, per esempio, e imparando a coltivare buone abitudini per vivere meglio, come dimostra Eliana Liotta, in collaborazione con l'Università e l'Ospedale San Raffaele di Milano in *Prove di felicità*, pubblicato da La nave di Teseo (18 euro).

Uovo barzotto, crema di scarola e patate dolci

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g patata dolce
100 g scarola già mondata
4 uova – salsa di soia
4 fette di pane integrale
semi di zucca – sale
olio extravergine di oliva

Affettate sottilmente la patata dolce usando la mandolina oppure l'affettatrice; sbollentate le fettine in acqua salata per non più di 1 minuto. **Scolatele**, asciugatele con carta da cucina e stendetele in una placca unta di olio. Ungete leggermente di olio anche le fettine e fatele essiccare in forno a 150 °C per 30 minuti circa. **Lessate** la scarola in 100 g di acqua salata per 5 minuti, poi frullate tutto con un filo di olio. Aggiustate di sale, se serve. **Portate** a ebollizione una casseruola di acqua e immergetevi le uova con il guscio. Scolatele dopo 5 minuti, raffreddatele subito e sgusciatele con il massimo della delicatezza. **Tostate** 2 cucchiai di semi di zucca in casseruola con olio e 1 cucchiaio di salsa di soia. Trasferite i semi di zucca in un piatto e tostate le fette di pane nella stessa padella. **Distribuite** la crema di scarola nei piatti, unite le fettine di patata dolce, il pane integrale e accomodatevi sopra l'uovo. Completate con i semi di zucca.

Sformato di broccoli, funghi e zabaione al timo

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LO SFORMATO
600 g cimette di broccoli mondate
400 g funghi cardoncelli mondati
300 g uova – 250 g latte – sale
olio extravergine di oliva

PER LO ZABAIONE
150 g latte – 4 tuorli – timo – sale

PER LO SFORMATO
Foderate uno stampo (ø 22 cm, h 4 cm) con la carta da forno. **Lessate** i broccoli in acqua salata per 8-9 minuti, tenetene da parte 100 g e frullate il resto con il latte, le uova e un pizzico di sale. Versate nello stampo e infornate a bagnomaria a 150 °C per 40 minuti circa. **Tagliate** i funghi a fettine nel senso della lunghezza e saltateli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale. In una padella a parte fate lo stesso con le cimette di broccolo tenute da parte.
PER LO ZABAIONE
Fate bollire il latte con 1 rametto di timo e un pizzico di sale, togliete dal fuoco, unite i tuorli, mescolate bene con la frusta, riportate su un bagnomaria caldo ma non bollente e cuocete sempre sbattendo fino a quando non avrà raggiunto 85 °C (ci vorranno almeno 8-10 minuti). Tenete in caldo. **Sfornate** lo sformato, lasciatelo intiepidire, poi sformatelo nel piatto di portata. Completatelo con i funghi e le cimette tenute da parte, qualche goccia di zabaione e poco timo.

Petto di pollo ripieno di albicocche con carciofi e cannellini

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g cannellini lessati
4 mezzi petti di pollo con l'ala (chiedete al macellaio di prepararli per voi)

→

Cavatelli allo scorfano su salsa di lattuga

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 30 minuti di riposo
Scorciatoia 35 minuti con i cavatelli già pronti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I CAVATELLI
300 g semola rimacinata di grano duro
PER IL CONDIMENTO
200 g polpa di scorfano
200 g foglie di lattuga
200 g latte
5 g fecola di patate
1 cipolla rossa – pinoli
olio extravergine di oliva
aceto bianco – sale

PER I CAVATELLI
Impastate la semola con 170 g di acqua fino a ottenere una pasta soda, formate un panetto e fatela riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.
Dividete la pasta in filoncini, tagliateli in tocchetti da 1-2 cm di lato e usando il lato non affilato di un coltello da cucina strascinate ogni tocchetto rigirandolo e ottenendo i cavatelli.
PER IL CONDIMENTO
Tagliate la cipolla in quadratini; sbollentateli per meno di 1 minuto in acqua acidulata con 1 cucchiaio abbondante di aceto, scolateli e asciugateli leggermente.
Portate a ebollizione il latte, togliete dal fuoco e unite la lattuga, frullate in crema e riportate sul fuoco unendo 5 g di fecola di patate; cuocete fino a quando non inizierà ad addensarsi.
Sfaldate la polpa di scorfano in tocchetti e rosolateli in padella con un filo di olio, poi unite la cipolla.
Lessate i cavatelli in abbondante acqua bollente salata per 5 minuti, scolateli direttamente nella padella dello scorfano e saltate tutto.
Distribuite la crema di lattuga nei piatti, unite i cavatelli e completate con pinoli tostati e, a piacere, foglioline di maggiorana.
DA SAPERE Per rendere il sapore della cipolla meno penetrante sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine sottili e immergetela in acqua acidulata con qualche goccia di limone per 5 minuti oppure sbollentatela per 1 minuto.

INSALATA DI GAMBERI CON CREMA DI NOCI MACADAMIA E LIME

Piatto ovale bianco e cucchiaino del bicchierino di avocado **Funky Table**, piatto dei gamberi e cuscino tricot degli infusi **Maisons du Monde**, stella di ceramica e piattini bianco e oro degli infusi **MV% Ceramics Design**; cuscino in ecopelliccia **H&M Home**.

BICCHIERINO DI BANANA, AVOCADO E NOCCIOLE

16 albicocche disidratate
4 carciofi
limone – menta
olio extravergine – sale

Mondate i carciofi, divideteli a metà nel senso della lunghezza e sbollentateli per 4-5 minuti in acqua salata e leggermente acidulata con succo di limone. Scolateli e asciugateli con carta da cucina.
Incidete la polpa di ciascun mezzo petto di pollo e farcitelo con 3-4 albicocche. Accomodateli in una pirofila, ungeteli di olio, unite i carciofi, bagnate con poca acqua e salate. Infornate a 220 °C per 15-18 minuti.
Condite i cannellini con olio, foglioline di menta e sale. Distribuiteli nei piatti, accomodatevi i mezzi petti e i carciofi e servite subito.

Insalata di gamberi con crema di noci macadamia e lime

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

240 g ceci lessati
140 g olio di semi di mais
100 g noci macadamia
12 code di gambero
2 lime – prezzemolo tritato
soncino – sale
olio extravergine di oliva

Raccogliete nel bicchiere di un frullatore potente 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, le noci macadamia, 30 g di succo di lime, 70 g di acqua e l'olio di semi di mais. Frullate fino a ottenere una crema liscia e densa. Aggiustate di sale alla fine.
Sgusciate le code di gambero, sbollentatele per 20 secondi in acqua salata. Scolatele e asciugatele leggermente con carta da cucina.
Distribuite la crema di noci macadamia nei piatti, unite qualche foglia di soncino e qualche cucchiaio di ceci, conditi con olio di oliva e sale, accomodatevi le code di gambero e completate con scorza di lime grattugiata.

Bicchierino di banana, avocado e nocciole

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 avocado – 2 banane
2-4 cucchiai di miele di acacia
granella di nocciole

Frullate la polpa di avocado e di banana con il miele fino a ottenere una crema setosa. Distribuitela nei bicchierini e completateli con la granella di nocciole. Servite subito, prima che cominci a diventare scura.

RELAX IN BUSTINA

Ecco tre tisane, ottime compagne di serata, già pronte per l'infusione. Effetto calmante assicurato.

1. *Tranquilla Mente* di **Pompadour**: luppolo, honeybush e melissa.
2. *Bali* di **Damman Frères**: tiglio, verbena, litchi, pompelmo, pesca di vigna e rosa.
3. *Fior di Sogno* di **Baule Volante**: foglie di melissa, foglie di basilico e fiori di lavanda.

INFUSO DI VALERIANA E MIELE MILLEFIORI

Portate a ebollizione 500 g di acqua con 4 cucchiaini di valeriana essiccata. Spegnete, lasciate in infusione per qualche minuto; dolcificate con miele millefiori. Per 4 tazze.

DECOTTO DI LATTUGA E MIELE DI ARANCIO

Spezzettate 100 g di foglie di lattuga; raccoglietele in una piccola casseruola con 500 g di acqua bollente. Riducete la fiamma e lasciate sobbollire per 20 minuti. Spegnete e lasciate riposare per 5 minuti. Filtrate e dolcificate con miele di arancio. Per 4 tazze.

DECOTTO DI BUCCIA DI BANANA E CANNELLA

Tagliate entrambe le estremità di una banana biologica e dividete la buccia in 4 falde. Arrotolate ciascuna falda su un pezzetto di stecca di cannella e fermatela con uno stecchino. Immergete in 500 g di acqua bollente e cuocete per 10 minuti. Filtrate e dolcificate a piacere con stevia. Per 4 tazze.

BEVANDA AL LATTE E NOCE MOSCATA

Portate sul fuoco 500 g di latte con ½ noce moscata grattugiata (potete variare la quantità secondo il vostro gusto) e scaldatelo senza raggiungere il bollore. Versate in tazza e dolcificate a piacere con malto d'orzo. Per 4 tazze.

Ecco come Francesco Panella, con i fratelli Simone e Lorenzo, ha esportato la cucina dello storico ristorante romano Antica Pesa nella Grande Mela

di **STEFANIA VIRONE VITTOR**
foto **EVAN SUNG**

ROMA-NEW YORK ANDATA E RITORNO

Cuori pulsanti di due delle capitali più importanti del mondo, i vivaci quartieri di Trastevere e Brooklyn hanno una cosa (buona) che li accomuna: è la cucina romana dei fratelli Panella. Eredi dello storico ristorante Antica Pesa, a Roma dal 1922, Francesco, Simone e Lorenzo portano la loro passione in tavola da un capo all'altro dell'oceano attraverso un menù autentico, apprezzato da celebrità internazionali del cinema, della televisione, dello sport (si fa quasi prima a dire chi non c'è stato!).

Tutto è iniziato quattro generazioni fa, quando l'ex posto di dogana dello Stato Pontificio in via Garibaldi viene trasformato da osteria con cucina in ristorante a tutti gli effetti. Dagli anni Sessanta in poi, inizia la lenta evoluzione verso l'affermazione guidata da Pietro Panella, socievole ristoratore e lungimirante **amante dell'arte**. Infatti, le nove pareti della Sala Invernale dal grande camino sono decorate da straordinari dipinti di artisti amici, all'epoca in cui non erano affermati: un'idea originale pensata per allietare gli ospiti durante il convivio.

Tra i suoi amici, anche il presidente della Repubblica Sandro Pertini, che sceglie il ristorante ai piedi del Gianicolo per portare a cena il re di Spagna, Juan Carlos. È il 1982, qualche settimana dopo la vittoria ai Mondiali di calcio dell'Italia, salta la cena istituzionale a favore di una serata amichevole nel gradevole giardino interno dell'Antica Pesa. Pertini ama il sorbetto al limone, così Simone decide di preparare lui stesso il dessert per il presidente raccogliendo i frutti dal

Gli spaghetti cacio e pepe dell'Antica Pesa Brooklyn seguono la ricetta tradizionale con ingredienti di alta qualità. Appena aperto negli Stati Uniti, Simone Panella pensò di importare dall'Italia perfino l'acqua per cuocere la pasta, ma l'idea fu presto abbandonata per la sua scarsa sostenibilità. Nella pagina accanto, Francesco Panella.

giardino. Francesco, invece, si propone di portare (tremante) la portata al tavolo dei due personaggi, sotto gli occhi divertiti e soddisfatti di papà Pietro. Un lavoro di squadra di due ragazzini tra dodici e quattordici anni che potrebbe rappresentare il punto decisivo per quello che poi sarebbe diventato il successo contemporaneo dell'Antica Pesa.

Se Pietro Panella, vivace settantottenne, resta al controllo del locale storico, Francesco Panella è oggi il volto imprenditoriale simbolo della ristorazione romana e italiana all'estero, noto anche grazie alla sua attività televisiva (la terza stagione di *Little Big Italy* riprende il 13 gennaio sulla rete televisiva Nove), mentre Simone è la mente creativa in cucina in **equilibrio** fra tradizione e innovazione. Insieme riescono a rinnovare l'entusiasmo per il locale di Trastevere, che prosegue la sua ascesa conquistando il pubblico di amanti della cucina autentica romana a colpi di cacio e pepe e saltimbocca alla romana fatti come dio comanda. Se tre è il numero perfetto, ecco aggiungersi il fratello minore Lorenzo come gestore dell'Antica Pesa a New York. Infatti, nell'ottobre del 2012 la famiglia Panella apre coraggiosamente il nuovo ristorante nella zona di Williamsburg a New York City sotto i migliori auspici: all'inaugurazione partecipano l'allora sindaco di New York Mike Bloomberg e James Murdoch, amici di famiglia. La decisione di andare negli Stati Uniti è stata presa all'unanimità, la voglia di andare **oltre i confini** è forte.

Francesco, del resto, ha già lavorato negli Stati Uniti: «C'è un momento nella vita degli imprenditori in cui capisci che devi fare qualcosa di diverso. →

Antica Pesa Brooklyn si trova a Williamsburg, Brooklyn. L'executive chef Emanuele Baldassari (a destra sul divano con Francesco Panella); sotto la direzione di Simone Panella, da Roma, prepara il menù stagionale. A sinistra, trippa alla romana con emulsione di menta e carta musica, e l'interno del locale.

«Una sera si presenta un uomo grosso e pelato che insiste per cenare. Era Russell Crowe, venuto dagli studios della HBO. Dopo 40 minuti a togliersi il trucco di scena, abbiamo cenato insieme»

Per me quel momento corrisponde a circa dieci anni fa, quando iniziai a frequentare quelle che oggi sono ancora le **grandi amicizie** nate tra New York e la California. Si era creato un triangolo di scambio di idee tra i quartieri Silver Lake di Los Angeles, Mission District di San Francisco e Williamsburg/Brooklyn di New York. Praticamente, una specie di rete privilegiata che anticipava quello che stava per accadere negli Stati Uniti, e di conseguenza in Europa. Capii che era il momento di cambiare, di aprire questo ristorante, che è anche un laboratorio di idee».

Ci sono due modi per fare ristorazione: uno è seguire le tendenze in uno stato di «comfort zone», l'altro è avere la forza di imporre quello che sei e farti seguire. Francesco Panella decide di fare da traino, condividendo così la filosofia di famiglia. In pochi anni, il Williamsburg diventa un quartiere di moda e Francesco pensa che potrebbe presto diventare realtà un nuovo progetto sull'isola newyorchese, mentre a Manhattan, nel Flower District sulla Quinta, ruggisce Feroce Ristorante e Bar, l'altra attività di ristorazione gestita dall'imprenditore romano.

Antica Pesa Brooklyn diventa ben presto la **meta preferita** degli appassionati di autentico cibo italiano, le star hollywoodiane oltrepassano il fiume per assaporare la pappa al pomodoro o la trippa alla romana. Come a Roma, c'è

Il cuore romano di Antica Pesa batte forte nella famiglia Panella, che anche a NYC ha conquistato personaggi e artisti con la sua cucina verace. Da sinistra, in senso orario, Simone e Francesco Panella all'esordio americano; Madonna nel 2003 al compleanno della figlia Lourdes; Pietro Panella con i tre figli negli anni Ottanta; un disegno originale di Keith Haring del 1989 su carta intestata dell'Antica Pesa; Sandro Pertini a cena nel ristorante romano nel 1982.

FOTO **ARCH. ANTICA PESA**

la fila per vivere un'esperienza culinaria dai Panella, che accolgono tutti con affetto sincero in un ambiente elegante e pieno di passione.

I punti in comune tra i due locali sono tanti, a partire dalla cucina di Simone Panella, realizzata da Roma attraverso il fidato executive chef Emanuele Baldassari. Definito come uno di famiglia, ha iniziato a lavorare con i Panella molti anni fa a Roma e, dopo qualche tempo all'estero, è stata la scelta ideale per gli Stati Uniti. Tra Simone e Emanuele, tra Roma e New York, c'è un filo diretto: «Abbiamo lavorato insieme fianco a fianco per anni, sa perfettamente quello che voglio, conosce il mio stile e alla perfezione i piatti dell'Antica Pesa di Roma. È più facile lavorare insieme quando si è sulla stessa lunghezza d'onda», racconta Simone. Emanuele è il suo alter ego nella grande cucina a Williamsburg, da dove ogni settimana si sentono via Facetime per fare il punto della situazione, per discutere nuove proposte o studiare nuovi piatti. Il menù segue la linea di Roma e viene cambiato stagionalmente. Mentre per frutta e verdura si affidano a piccole farm biologiche locali, gli **ingredienti** base sono prettamente italiani, come la pasta Mancini o il Pecorino romano Fulvi.

L'attenzione è alta sulla qualità di tutti i prodotti, che devono essere fedeli all'originale italiano, non modificati per il mercato statunitense. Questo è infatti un altro punto forte della filosofia di cucina Panella, che si spiega bene con l'esclusione della carbonara dal menù: «È un piatto che anche chi non è mai venuto in Italia pensa di conoscere. Però, piuttosto che cucinarla "all'americana", preferiamo farla solamente su richiesta».

E sono proprio il **rispetto** per la cucina e l'amore per l'Italia a spingere ad andare oltre. Francesco Panella confessa di trovare la forza nella lontananza e, quasi come un amante nostalgico, ammette: «L'Italia è come la fidanzata che ti ha spaccato il cuore, sai che la amerai per sempre, ma non ci tornerai più insieme».

Forse per questo continua a cercarla in giro per il mondo, a difenderla con fervore, a supportarla con entusiasmo, anche oltreoceano. ■

GEMELLI/*DIVERSI*

foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

ricette WALTER PEDRAZZI, testi LAURA FORTI

Scegliere tra una versione o l'altra è impossibile: sono così ghiotte che bisogna proprio assaggiarle tutte. Cimentatevi allora con i classici di domenica e deliziatevi con le loro riformulazioni più rapide e facili quando avete poco tempo

VELOCE
TORTA DI PANCAKE

TRADIZIONALE
TORTA SACHER

TRADIZIONALE

PROFITEROLES ALL'ITALIANA

VELOCE

PROFITEROLES DI AMARETTI

Torta di pancake

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER I PANCAKE
220 g latte
200 g farina con lievito
50 g burro
30 g zucchero
30 g cacao amaro
2 uova
PER LA COPERTURA E LA FARCITURA
250 g cioccolato fondente al 60%
250 g confettura di albicocche
150 g panna fresca

PER I PANCAKE
Mescolate in una ciotola la farina con il cacao, aggiungete le uova, cominciate a mescolarle, quindi unite il latte, un po' alla volta, infine incorporate lo zucchero e il burro, fuso.
Cuocete questo composto in una padella con il fondo di circa 16 cm di diametro, versandolo a poco a poco, in modo da ottenere 8 pancake. Lasciateli intiepidire su una gratella.
Rifilate i bordi usando un tagliapasta ad anello di circa 15 cm di diametro per ottenere un effetto più regolare.
PER LA FARCITURA E LA COPERTURA
Tritate il cioccolato, versatevi la panna, quasi al bollore, e mescolatelo finché non sarà totalmente sciolto.
Sovrapponete i pancake spalmando ogni strato con la confettura.
Colate il cioccolato fuso sulla superficie della torta e, con l'aiuto di una spatola, stendetelo facendolo cadere anche lungo i bordi.

Torta Sacher

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER L'IMPASTO
140 g burro
110 g cioccolato fondente
90 g farina 00
80 g zucchero a velo
40 g zucchero semolato
25 g farina di mandorle
5 tuorli – 4 albumi
sale
PER LA COPERTURA E LA FARCITURA
250 g cioccolato fondente
250 g confettura di albicocche
150 g panna fresca

PER L'IMPASTO
Montate il burro con lo zucchero a velo, a lungo. Unite quindi i tuorli, uno per volta, poi il cioccolato fuso a una temperatura di 45 °C, infine le farine.
Montate gli albumi con un pizzico di sale; quando cominciano a essere spumosi, aggiungete lo zucchero semolato, continuando a montare.
Aggiungete 2 cucchiaiate di meringa nell'impasto della torta e amalgamate, quindi incorporate delicatamente la meringa rimasta.
Versate il composto in uno stampo a cerniera (ø 22 cm) imburrato e infarinato e infornatelo a 170 °C per 45 minuti circa.
Sfornate e sformate la torta; lasciatela riposare capovolta per 2 ore.
PER LA FARCITURA E LA COPERTURA
Portate a bollore in una pentolina la confettura di albicocche con 40 g di acqua, poi frullatela in modo da renderla liscia. Fatela raffreddare.
Sezionate a metà la torta e farcitela con parte della confettura; spennellatela anche in superficie e sui bordi con la confettura e riponetela in frigorifero per 30 minuti.
Scaldate la panna fino quasi al bollore e versatela sul cioccolato tritato, facendolo sciogliere.
Appoggiate la torta su una gratella e colatevi sopra il cioccolato, stendendolo con una spatola per farlo cadere anche lungo i bordi.

Profiteroles all'italiana

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g panna fresca
250 g latte
200 g cioccolato fondente
60 g zucchero semolato
15 g amido di mais
24 bignè pronti
3 tuorli
zucchero a velo
vaniglia
sale

Scaldate il latte con 1 baccello di vaniglia aperto per il lungo.
Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato, l'amido di mais e un pizzico di sale. Stemperateli con il latte quasi bollente, filtrato.
Cuocete per pochi minuti fino a ottenere la crema pasticciera. Lasciatela raffreddare.
PER IL RIPIENO
Montate 300 g di panna con 2 cucchiai di zucchero a velo. Mescolatela con metà della crema pasticciera e raccogliete il composto in una tasca da pasticciere con una bocchetta del diametro di 3 mm.
PER LA COPERTURA
Fondete il cioccolato con 60 g di acqua e mescolatelo con la crema pasticciera rimasta. Aggiungete 100 g di panna montata con 1 cucchiaino di zucchero a velo e mescolate con delicatezza, ottenendo una crema spumosa.
Riempite i bignè con la crema alla panna, bucandoli con la bocchetta nella parte inferiore.
Intingeteli nella crema al cioccolato con l'aiuto di una forchetta e disponeteli in una pigna, sul piatto di portata.
Guarnite a piacere con panna montata.
Da sapere Per preparare i bignè, mescolate 170 g di acqua con 70 g di burro e un pizzico di sale, portate a bollore, quindi aggiungete, tutta in una volta, 70 g di farina. Mescolate cuocendo finché non si forma una polentina. Spegnete quando l'impasto si staccherà bene dalle pareti della casseruola. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Unitevi 2 uova, uno alla volta, quindi raccogliete il composto in una tasca da pasticciere con una bocchetta liscia. Distribuitelo a ciuffetti di 4-5 cm in una placca foderata di carta da forno; abbassate eventuali pennacchi livellandoli con un dito bagnato di acqua e infornate a 190 °C per 15 minuti. Aprite il forno, fate uscire il vapore, abbassate la temperatura a 170 °C e cuocete ancora per 10 minuti. Spegnete e fate raffreddare i bignè prima di riempirli.

Profiteroles di amaretti

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g caffè (liquido)
200 g cioccolato fondente

→

100 g panna fresca
24 amaretti morbidi
zucchero a velo

Fondete il cioccolato scaldandolo con 80 g di acqua, fino a ottenere una crema abbastanza liquida.
Intingete la base degli amaretti nel caffè e disponeteli a piramide sul piatto da portata.
Colate il cioccolato sugli amaretti, ricoprendoli.
Guarnite con ciuffetti di panna, montata con 1 cucchiaino di zucchero a velo, usando una tasca da pasticciere con bocchetta dentellata.

TRADIZIONALE
SOUFFLÉ DI CIOCCOLATO

VELOCE
TORTINO AL CACAO CON IL CUORE MORBIDO

Soufflé di cioccolato

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g latte
80 g zucchero semolato
80 g burro morbido
30 g farina
30 g cioccolato fondente
4 albumi – 2 tuorli – sale

Portate a bollore il latte con 55 g di zucchero.
Impastate il burro con la farina; stemperate il composto nel latte bollente insieme al cioccolato, spezzettato. Riportate al bollore, poi spegnete.
Aggiungete i tuorli, mescolate e lasciate raffreddare.
Montate gli albumi con un pizzico di sale e, quando sono spumosi, unite lo zucchero rimasto. Incorporateli delicatamente al composto di cioccolato.
Distribuite in 4 ramequin perfettamente imburrati e inzuccherati e infornateli a 170 °C per circa 25 minuti.
Servite con cacao.

Tortino al cacao con il cuore morbido

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

130 g zucchero
100 g cacao amaro
70 g burro morbido
40 g farina
4 uova
vanillina
zucchero a velo – sale

Mescolate in una ciotola il cacao, lo zucchero, la farina, un pizzico di sale e un pizzico di vanillina. Impastate con le uova, poi incorporate al composto il burro ammorbidito.
Versatelo in 6 stampini di alluminio usa e getta, imburrati e inzuccherati, e infornateli a 200 °C per 8-10 minuti.
Serviteli con una spolverata di zucchero a velo.

PIANO PIANO

PERE AL VINO ROSSO

Abbiamo sperimentato la pentola «slow cooker»: un'alleata che cuoce a lungo, in modo molto delicato, e senza bisogno di controllo. Per uscire al mattino e trovare la cena pronta alla sera

ricette **BRENDAN ALLTHORPE** e **SARA TIENI**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Cottura lenta, temperatura sotto il bollore, ambiente sigillato: ecco perché questa pentola mantiene intatti tutti i nutrienti dei cibi, non disperde gli aromi e concentra i sapori

Pere al vino rosso

Cuoca Sara Tieni
Impegno Facile
Tempo 3 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 pere Martin Sec
zucchero di canna
anice stellato
cannella
limone
vino rosso dolce
gelato o crema per completare

Pelate le pere cercando di mantenere al meglio la loro forma (utilizzate un pelapatate) e conservando il picciolo. Tagliate una piccola fettina sul fondo in modo che possano restare in piedi.
Scaldate 1 bicchiere di vino in una piccola casseruola con 30 g di zucchero, 1 stella di anice, un pezzetto di cannella, la scorza a strisce di 1 limone. Cuocetelo per circa 3-4 minuti dal bollore.
Sistemate le pere, in piedi, nella slow cooker, unite il vino e cuocetele a calore basso, per 2 ore e 30 minuti. A metà cottura, irroratele con il loro sugo, in modo da colorarle e insaporirle bene. Se volete ottenere una salsa sciropposa, trasferite il sugo in una casseruola e fatelo restringere sul fuoco.
Servite le pere con gelato o crema.

Fusi di pollo fumé

Cuoco Brendan Allthorpe
Impegno Facile
Tempo 5 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

12 fusi di pollo
300 g polpa di pomodoro
60 g aceto di vino rosso
50 g zucchero di canna moscovado
50 g whisky al miele
1 arancia
salsa Worcester
paprica affumicata
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Miscelate in un contenitore la polpa di pomodoro con l'aceto, 50 g di olio, il whisky, il succo dell'arancia, 1 cucchiaio di salsa Worcester, 2 cucchiai di paprica affumicata e lo zucchero.
Togliete la pelle ai fusi, conditeli con sale e pepe macinato e accomodateli nella slow cooker. Versate il condimento, coprite e cuocete per 5 ore a calore basso. Al termine, se volete una salsa più densa, fatela restringere per qualche minuto sul fuoco, in una casseruola.
Servite accompagnando a piacere con patate bollite al prezzemolo.

CUOCHI DI REDAZIONE

Abbiamo trovato tra di noi due grandi estimatori della slow cooker: sono loro gli autori di queste ricette.
Brendan Allthorpe
Il nostro art-director, papà di due bimbi, prepara la cena al mattino. Alla sera, tutto è pronto da servire. Ama preparare carni e verdure.
Sara Tieni
Giornalista, diplomata alla scuola internazionale di cucina Le Cordon Bleu, è una fan di questa pentola, anche perché, quando è a casa, le consente di dedicarsi ai suoi piccolini.

Filetti di salmone laccati alla soia

Cuoca Sara Tieni
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 4 filetti di salmone
2 arance non trattate
1 lime non trattato
miele
salsa di soia
sale

Rivestite l'interno della slow cooker con un foglio di carta da forno.
Pulite i filetti di salmone dalle spine, lasciando la pelle, e accomodateli nella pentola.
Tagliate a rondelle molto sottili 1 arancia e il lime e disponetele sui filetti, coprendoli.
Mescolate una tazzina di salsa di soia con il succo di ½ arancia, e 1 cucchiaino di miele. Versate metà di questo condimento nella pentola e cuocete per 30 minuti a bassa temperatura.
Togliete le fettine dalla superficie dei filetti, lasciandole nella pentola, e coprite il pesce con il condimento rimasto. Cuocete per altri 45 minuti.
Aggiustate di sale, se necessario, e servite il pesce con le arance, completando a piacere con erbe fresche, nocciole tritate e pepe rosa.

Zuppa di orzo thai

Cuoca Sara Tieni
Impegno Facile
Tempo 3 ore e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 2 lattine di latte di cocco per ricette salate
150 g orzo perlato
3 carote
1 gambo di sedano
cavolo cappuccio viola

→

Piatto del salmone e ciotolina del sale del miele **Kh Würtz**, sottopiatto **Broste Copenhagen**, posate **Rinascente**.

FILETTI DI SALMONE LACCATI ALLA SOIA

ZUPPA DI ORZO THAI

curry dolce – curcuma – sale
coriandolo fresco
cocco fresco o disidratato

Sciacquate bene l'orzo e mettetelo nella slow cooker insieme con 2 carote e il sedano mondati e sminuzzati, il latte di cocco, una presa di sale, 1 cucchiaio di curry e 1 cucchiaio di curcuma.
Coprite e cuocete tutto per 3 ore e 30 minuti con calore alto (oppure basso in 5 ore).
Servite la zuppa con nastri di carota cruda, scagliette di cocco, un ciuffo di striscioline sottili di cavolo cappuccio e foglioline di coriandolo fresco.

Cotechino con lenticchie e cime di rapa

Cuoca Sara Tieni
Impegno Facile
Tempo 8 ore e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 1 cotechino fresco in busta sottovuoto
500 g lenticchie di Castelluccio
200 g cime di rapa mondate
1 carota
1 melagrana
½ cipolla
chiodi di garofano
rosmarino – aglio
peperoncino
vino bianco secco – sale
olio extravergine di oliva

Lavate bene la busta del cotechino, ponetelo ancora confezionato nella slow cooker e copritelo di acqua.
Accendete a calore basso e fate cuocere per 4 ore, quindi unite all'acqua di cottura 1 bicchiere di vino e aggiungete 1 carota sbucciata a pezzi e ½ cipolla steccata con 2 chiodi di garofano, 1 rametto di rosmarino, una presa di sale e le lenticchie. Cuocete per altre 4 ore.
Togliete infine il cotechino dalla pentola, estraetelo dalla busta, eliminate tutto il grasso e tamponatelo con carta da cucina.
Scottate velocemente in padella le cime di rapa con un filo di olio, 1 spicchio di aglio intero, sale e un pezzetto di peperoncino.
Servitele con il cotechino a fette e le lenticchie; completate con chicchi di melagrana.

PENTOLA MAGICA

La slow cooker è composta da una struttura in metallo al cui interno è alloggiata una pentola in ceramica, completa di coperchio, solitamente trasparente. In genere, tutti i modelli hanno almeno due modalità di cottura, a calore basso (intorno ai 60 °C) o alto (non oltre i 90 °C), più una modalità «warm» per mantenere il cibo in caldo. Ecologica, funziona a elettricità, e ne consuma poca.

1. L'originale è la Crock-Pot Slow Cooker, che ha «lanciato» la moda negli Stati Uniti, negli anni Settanta. Questa è da 3,5 litri, con pentola in ceramica. In vendita su *qvc.it*

2. La Slowcooker Digital Maxicook di Russell Hobbs, disponibile su *amazon.it*, ha un display digitale e la pentola interna, da 6 litri, in alluminio rivestito: per rosolare sui fornelli prima della cottura lenta.

3. Il modello di Electrolux da 6,6 litri, con pentola in ceramica, ha tre modalità di cottura e tempi regolabili. *electrolux.it*

Piatto del cotechino **Kh Würtz**, slow cooker **Crock-Pot**; piatto fondo della zuppa **Broste Copenhagen**, slow cooker **Russell Hobbs**.

COTECHINO CON LENTICCHIE E CIME DI RAPA

TIMBALLI E CASSATE

In Belice la cucina migliore è ancora quella casalinga, con le ricette tradizionali scritte a mano e raccontate a voce (dimenticandosi di Internet). Si assaggia in versione «ristorantizzata» nella Foresteria della famiglia Planeta, a Menfi

di SARA MAGRO
foto DANIELE MARI

La Sicilia in inverno? Sì, sì. Anzi, è un periodo meraviglioso per visitarla: niente caldo, niente folla, borghi e paesi che vanno al proprio ritmo, bel tempo spesso. «A parte mangiare all'aperto e fare il bagno, si fa quello che si fa in estate, con qualche ora di luce in meno», scherza Vito Planeta, proprietario insieme ai cugini di sei tenute e cinque cantine sparse nelle zone dell'isola vocate per vigne e ulivi.

«Provate a immaginare Selinunte in un giorno qualunque di gennaio: probabilmente, nel **parco archeologico** più grande d'Europa ci sarete solo voi». Il Belice, tra le province di Agrigento e Trapani, è uno dei luoghi autentici della Sicilia, dimenticato per decenni a causa del terremoto del 1968 che lo fece tremare, crollare, abbandonare. Tuttavia, proprio per questo si è preservato meglio di altri luoghi.

Preservare è un vanto da quelle parti. Si conserva la lingua: quasi tutti parlano in dialetto, anche i ragazzini delle elementari. Si conservano le tradizioni. E si conservano le ricette. «Ogni famiglia ha le sue – racconta il gentleman Vito – ed esiste ancora uno scambio informale di taccuini scritti a mano, che non passeranno mai da Internet».

Una leggenda afferma che in Sicilia si mangia divinamente. Non è sempre vero, né lo è sempre stato. Di sicuro il posto in cui si mangia meglio è nelle case. A casa si preparano **le basi**, per esempio le bottiglie (ovvero la passata di pomodoro), l'estratto (ovvero il concentrato di pomodoro, asciugato al sole); si raccolgono i capperi da mettere sotto sale e il timo da essiccare per insaporire i sughi, si raccolgono cavolicelli, tenerumi e altre erbe locali per condire la pasta in bianco con un filo di olio crudo.

«Mentre raccontiamo, un bicchiere di vino lo vogliamo bere?», chiede Francesca Planeta, con accento siciliano e aspetto normanno-inglese. Versano un buon Cometa d'annata. «La nostra azienda è nata proprio qui all'Ulmo, tra Menfi e Sambuca di Sicilia, i paesi dei nostri nonni. Non lontano ci sono le tenute di Caparrina, con l'uliveto, e Dispensa, con la biblioteca di vini e di libri sul vino. Oggi abbiamo vigneti e orti anche a Vittoria, Noto, sull'Etna e Capo Milazzo. In tutto 400 ettari di vino →

Da sinistra, in senso orario, i cugini Francesca, Vito e Chiara Planeta, rispettivamente responsabili dell'ospitalità, della cultura e della comunicazione delle attività di famiglia. Le *minni di virgini*, dolci di frolla e crema al latte tipici di Sambuca di Sicilia. La cantina della Dispensa, tenuta dei Planeta a Menfi. Il cortile dell'Ulmo, altra tenuta della famiglia nel Belice. Nella pagina accanto, San Michele Arcangelo, una delle chiese più antiche di Sambuca di Sicilia; fondata nel 1200, oggi appare nell'assetto cinquecentesco.

Da sopra, in senso orario, biscotti di mandorla con la ciliegia candita. Un gregge attraversa il Grande Cretto, opera di Alberto Burri realizzata tra il 1984 e il 1989. Impiattamento dell'uovo poché nella cucina della Foresteria Planeta, a Menfi; il paesaggio intorno alla Foresteria.

per 2,5 milioni di bottiglie e 150 ettari di ulivi». Nel 2009, hanno costruito una Foresteria di tredici camere a Menfi, e da qualche mese hanno trasformato un palazzo a Palermo in piccoli appartamenti da affittare. Volendo possono organizzare il giro completo dell'isola, ma ogni tappa è così densa da meritare un viaggio, tanto c'è da sapere, e centinaia di righe, tanto c'è da dire.

Tra resti di civiltà antichissime, di Greci e di Romani, i Planeta sono stati, insieme a pochi altri, gli innovatori dell'agricoltura siciliana, elevando a livello internazionale la qualità dei prodotti. Per esempio, privilegiano ovunque il vitigno autoctono e in ogni tenuta hanno una cantina per ridurre il tempo di trasformazione dopo il raccolto. Francesca si occupa di ospitalità, Chiara di comunicazione, Alessio di vino, Vito delle attività culturali parallele all'agricoltura. Coinvolgono intellettuali e artisti per raccontare e **abbellire il paesaggio**, e ogni anno ospitano il Google Camp, portando nel baglio cinquecentesco dell'Ulmo i nerd più intelligenti del mondo. I cugini, espansivi e accoglienti, parlano un patois siculo-inglese che sembra l'evoluzione del dialetto di Camilleri. Sono portatori del lato migliore di Sicilia. Attingono di continuo alle loro tradizioni, le attualizzano e le rendono meravigliosamente conviviali.

«Nei dintorni ci sono ristoranti genuini, come Pane e Radici a Sambuca o l'Hostaria del Vicolo a Sciacca. Sono buoni, ma non hanno nulla a che spartire con le laboriose **pietanze storiche** che si preparano nelle case», spiega Vito. «È risaputo che si mangi bene dalla famiglia Inglese o quanto sia buono il biancomangiare della signora Dominici (ma

anche il nostro, modestamente)». Date le premesse, è ovvio che alla Foresteria i Planeta non volevano certo l'alta cucina che va di moda. Lo dice bene Francesca: «Abbiamo fatto il contrario. Abbiamo "ristorantizzato" le ricette di famiglia, e il nostro cuoco Angelo Pumilia le prepara alla perfezione». Su un quadernetto Angelo tiene le dosi della sua torta di ricotta alla salvia, ricetta ricostruita su vaghi ricordi degli anziani del suo paese. Molte altre sono invece **rielaborazioni** dei piatti dei primi del Novecento, che risalgono alla bisnonna Francesca, come il timballo di pasta in crosta di ricotta, l'uovo poché con purè e verdure, e la cassata, che però oggi si fa con metà dello zucchero. Per dirla modernamente, Pumilia sovrintende al «food & beverage» delle tenute, ma poi ciascuna ha il suo cuoco: la signora Giusi all'Ulmo, il signor Peppe alla Dispensa, i Planeta in persona a Caparrina. Non chef, bensì persone che hanno l'arte nel patrimonio genetico, e la eseguono passo passo con la stessa facilità inconscia del camminare, che sia un «agglassato» (filetto con glassa di cipolle), un vassoio di arancini e panelle fritte o una granita di limone.

Le ricette sono raccolte e spiegate nel libro di Elisia Menduni, *Sicilia, La cucina di casa Planeta* (2014, Electa). Però una cosa è leggerle, un'altra è farle con le proprie mani e mangiarle lì, con il profumo della campagna, il mare a vista e la luce del Sud. È un **uragano di emozioni**, a tavola e nelle cantine. «Alla Dispensa teniamo i vini importanti di produttori piemontesi, toscani, francesi, e le migliori annate della casa a temperatura e umidità controllata, per i capricciosi del vino». Veri Ciceroni, Francesca e Vito sviscerano la loro terra. Quella di proprietà, e quella intorno, dove si raccolgono le erbe spontanee e si coltivano i carciofi spinosi di Menfi, buonissimi crudi, lessati o alla «villanella», con peperoncino e prezzemolo. Raccontano del giardino di cento aromi della Foresteria, delle 27 etichette e dei blend di olio, e con altrettanto entusiasmo ti accompagnano al panificio Libasci che fa il pane con i grani antichi e alla pasticceria Pendola, per assaggiare le dolci *minni di virgini*, a forma di seno e ripiene di crema al latte, «le migliori di Sambuca e circondario».

Così scopri anche Sambuca, che sembra un paese fantasma, con una piazza monumentale sospesa su un paesaggio di colline dove non c'è nessuno. Senti il rumore dei tuoi passi e, se tiri un urlo, ti ritorna un'eco: c'è nessuno? No, no, no... Tant'è che il sindaco del Borgo dei Borghi 2016 ha messo in vendita le case abbandonate a un euro, e d'improvviso si sono interessati in molti, sono arrivate centomila email e altrettanti visitatori, compreso Airbnb che nel 2018 ha preso un'ala di Casa Panitteri, l'ha fatta affrescare e arredare da un artista e la affitta devolvendo gli utili per le attività culturali del Comune, tra cui tre musei e una cantina dei rinomati rossi della zona.

È un angolo di Sicilia **surreale**, come la visione improvvisa del Grande Cretto di Alberto Burri, la più grande opera di land art d'Europa, una colata di cemento bianco sugli isolati di Gibellina demoliti dal terremoto del Belice. Una scenografia perfettamente integrata nel paesaggio, dove si alternano greggi e compagnie di teatro. Non c'è da temere di aver avuto un'allucinazione per troppo cibo o troppo bere, è solo che qui il reale supera la fantasia più spesso del solito. ■

INDIRIZZI

Planeta, *planeta.it*
Ristorante Pane e Radici, Cortile Vaccaro, Corso Umberto I, Sambuca di Sicilia (AG)
Hostaria del Vicolo, Sciacca (AG), *hostariadelvicolo.it*
Panificio Libasci, Viale Gramsci 61, Sambuca di Sicilia (AG)
Pasticceria Pendola, Via Baglio Grande 42, Sambuca di Sicilia (AG)
Casa Panitteri, *airbnb.it* (digitare airbnb + Casa Panitteri)

Da sinistra in senso orario, polpette in foglia di limone, una delle ricette tipiche del Belice, famoso anche per i carciofi spinosi e per la vastedda, formaggio di pecora a pasta filata, unico in Italia. Una pescheria di Sambuca di Sicilia, paese di origine della famiglia Planeta. La cantina nella tenuta dell'Ulmo, a Menfi, dove a metà degli anni Ottanta è nata l'azienda dei Planeta: 250 ettari di vigneti attorno a un baglio del Cinquecento. Oggi la famiglia ha sei tenute in tutta la Sicilia, produce 2,5 milioni di bottiglie di vino in 400 ettari di terra e tre blend di olio in 150 ettari.

Piatto grande della pizza **Coin Casa**, bicchiere lavorato **Bormioli Rocco**, piattini decorati sui toni del rosso e sui toni del verde **Ilaria.I**, posate **Villa D'Este Home Tivoli**, tovagliolo **Busatti**, fondo in tessuto non tessuto collezione Cube di M.C. Escher per **Jannelli&Volpi**. Piatto fondo con decori del cuscus **Livellara**, cucchiaino **KnIndustrie**.

PIZZA?

PIZZA GIALLA CON SALSICCIA, RADICCHIO E CIPOLLA

CUSCUS? È LA POLENTA!

CUSCUS DI MAIS E VERDURE

Cremosa e caldissima. Il piatto più confortevole della stagione fredda come non lo avete mai assaggiato (ma anche come ci piace da sempre)

ricette DAVIDE BROVELLI, testi VALENTINA VERCELLI
foto RICCARDO LETTIERI, styling BETTINA CASANOVA

ALLA CARBONARA

IDEE: AL LATTE CON FRUTTA COTTA

Portate a ebollizione 1 litro di latte, salate e cuocetevi 125 g di polenta per circa 35 minuti, mescolando di tanto in tanto. Sbucciate 2 mandarini, divideteli in spicchi ed eliminate la pellicina; tagliate 12 kumquat a rondelle spesse; tagliate a pezzetti la scorza di 1 arancia. Cuocete tutto con 1 cucchiaio di zucchero per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Servite la polenta al latte con la frutta, ancora calda. In alternativa cuocete 70 g di ribes e 100 g di chicchi di melagrana con 2 cucchiai di acqua per 3-4 minuti.

IDEE: TARAGNA E UOVO AL TEGAMINO

Portate a ebollizione 1 litro di acqua, salate, unite 125 g di polenta taragna e cuocetela per circa 35 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cuocete le uova all'occhio di bue in un tegamino con una noce di burro. Sciogliete 40 g di burro in una padella, insieme a 4-5 foglie di salvia. Servite la polenta taragna con le uova al tegamino, completando con un'abbondante spolverata di parmigiano grattugiato e il burro fuso alla salvia.

FRITTELLE ALLE PRUGNE

Piatto grande e piattino tartan delle frittelle, sottopiatto della carbonara, tegamino dell'uovo **Tognana**, piattino a righe dell'uovo **Villeroy e Boch**, piattino a motivi oro delle frittelle **Hermès**, piatto fondo e sottopiatto della carbonara, piattino della polenta al latte **Livellara**, bicchiere **Coin Casa**, fondo in tessuto non tessuto collezione Cube di M.C. Escher per **Jannelli&Volpi**.

Pizza gialla con salsiccia, radicchio e cipolla

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti più 3 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER L'IMPASTO
- 300 g **farina di mais**
- 200 g **farina Manitoba**
- 150 g **farina 00**
- 50 g **lievito di birra fresco**
- **olio extravergine – sale**

PER IL CONDIMENTO
- 350 g **salsiccia luganega**
- 80 g **mozzarella per la pizza**
- 2 **radicchi rossi**
- 1 **cipolla rossa**
- **passata di pomodoro**
- **olio extravergine di oliva**

PER L'IMPASTO
Sciogliete separatamente 20 g di sale e il lievito in qualche cucchiaio di acqua.
Amalgamate le farine con il lievito e il sale sciolti, 500 g di acqua e un filo di olio, finché non otterrete un impasto elastico e compatto; lavoratelo un poco anche con le mani, quindi raccoglietelo in una palla e lasciatelo lievitare per 2 ore in un recipiente coperto con una pellicola alimentare.
Dividete l'impasto in 4 parti, lavoratele con le mani e formate delle palle con un movimento rotatorio sul tavolo di lavoro; infarinatele e lasciatele lievitare a temperatura ambiente, coperte con la pellicola alimentare, almeno per 1 ora.
Stendete ciascuna palla in tegamini per la pizza (ø 29 cm) precedentemente oliati, lavorandole con le dita, in modo da ottenere uno spessore uniforme di circa 5 mm. Lasciate lievitare ancora per 10 minuti.
PER IL CONDIMENTO
Eliminate il budello della salsiccia, dividetela in pezzetti e rosolatela per un paio di minuti con un filo di olio.
Mondate la cipolla, sfaldatela e rosolatela per 2-3 minuti con un filo di olio (usate la padella della salsiccia).
Dividete i radicchi in 8 spicchi ciascuno.
Grattugiate grossolanamente la mozzarella.
Cospargete le pizze con un mestolino di passata di pomodoro e completatele con la mozzarella, il radicchio, la cipolla e la salsiccia.
Infornatele a 200 °C per 18-20 minuti.

Cuscus di mais e verdure

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g **cuscus di mais**
- 250 g **cimette di cavolfiore viola**
- 250 g **broccoli puliti**
- 100 g **cime di rapa pulite**
- 1 **finocchio**
- 1 **carota viola**
- 1 **carota gialla**
- 1 **carota arancione**
- **coriandolo fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Portate a ebollizione 500 g di acqua con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale; togliete dal fuoco, unite il cuscus e lasciatelo riposare per 5 minuti, quindi stendetelo su un vassoio, sgranandolo con una forchetta.
Mondate le verdure, tagliatele a pezzi grossi e sbollentatele in acqua salata: tuffatevi per primi il finocchio e le carote, dopo 4 minuti unite il cavolfiore viola, dopo 1 minuto i broccoli; cuocete ancora per 3 minuti e, infine, aggiungete le cime di rapa. Scolate tutto dopo 1 minuto.
Fate insaporire le verdure in una padella con 5-6 cucchiai di olio per 3-4 minuti, regolando di sale.
Scaldate, senza fare soffriggere, 6-7 cucchiai di olio con 3-4 ciuffi di coriandolo fresco tagliuzzato.
Sistemate il cuscus in un piatto di portata, distribuitevi sopra le verdure, condite con l'olio al coriandolo e, a piacere, fiocchi di sale. Servite subito.

Per eliminare più facilmente i residui di polenta dalla pentola, subito dopo la cottura riempitela di acqua e portatela sul fuoco: con il bollore la crosta si staccherà dal fondo.

Alla carbonara

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 125 g **farina di polenta gialla bergamasca**
- 60 g **guanciale a fette**
- 4 **tuorli**
- 2 **uova**
- **formaggio pecorino**
- **latte**
- **sale – pepe**

Portate a bollore 1 litro di acqua, salatela e cuocetevi la farina di polenta per circa 35 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Rosolate le fette di guanciale in una padella per 3-4 minuti, finché non saranno croccanti.
Amalgamate le uova e i tuorli con 2 cucchiai di latte e 80 g di formaggio pecorino grattugiato; mescolate il composto ottenuto alla polenta e fatelo cuocere sulla fiamma bassissima per un paio di minuti.
Servite la polenta con il guanciale croccante, scaglie di pecorino e pepe macinato.

Frittelle alle prugne

Impegno Medio
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 16 FRITTELLE

- 130 g **farina 00**
- 120 g **latte**
- 100 g **polenta istantanea**
- 100 g **zucchero semolato**
- 6 g **lievito in polvere per dolci**
- 16 **prugne secche denocciolate**
- **olio di arachide**
- **panna montata**

Mescolate la polenta istantanea con la farina, lo zucchero, il lievito e il latte, ottenendo una pastella.
Tuffate le prugne secche nella pastella, facendo aderire bene il composto; friggetele in abbondante olio bollente per 2-3 minuti, finché le frittelle non saranno dorate.
Scolatele su carta da cucina e servitele calde, accompagnandole con panna montata e spolverizzate a piacere con zucchero a velo.

CAPODANNO A CHINATOWN

Il 25 gennaio comincia l'Anno del Topo secondo il calendario lunare cinese e le celebrazioni sono diventate ormai un affare planetario. Ecco che cosa succede a Milano e in Italia, tra cibi portafortuna e buone maniere. Da tenere sempre bene a mente

di MARGO SCHACHTER
foto VALENTINA SOMMARIVA

Sette sono i cibi portafortuna del capodanno cinese: il pesce, i *tangyuan*, palline dolci di riso, il *niangao*, la torta di riso glutinoso che promette un'ottima carriera, gli spaghetti lunghissimi, simbolo di longevità, le arance e i mandarini, gli involtini primavera e i ravioli, che portano ricchezza. Dove si trovano? A Milano, nel quartiere cinese intorno a via Paolo Sarpi, da Parigi Dolci (a sinistra e a destra), alla Ravioleria Sarpi (sotto a destra e in basso) e da Ramenamano; sotto, a sinistra, tè aromatizzati e bubble tea da Royaltea.

«Topo: il 2020 sarà un anno di nuovi inizi, nuovi amori e nuovo denaro. Sarà fortunato per tutti i segni zodiacali e porterà successo a chiunque si impegnerà per raggiungere i propri obiettivi». L'astrologia ha parlato chiaro e visto che in Cina l'oroscopo è una cosa serissima, la frenesia per l'arrivo dell'Anno del Topo è tanta. La **Festa di Primavera**, ovvero il capodanno cinese, è la più importante e sentita del Paese. Dura ben quindici giorni, dai fuochi d'artificio della vigilia al Festival delle Lanterne, scuole e uffici chiudono i battenti e ci si dedica a stare in famiglia, visitare parenti, pregare nei templi... e fare shopping.

Per quella che è stata definita una **«settimana d'oro»**, la seconda economia mondiale smette di produrre e si mette a spendere e a viaggiare, dando il via ogni anno a un boom di PIL e alla più grande migrazione umana della storia. «Vuoi venire a Shanghai?», sgrana gli occhi il mio amico Li Penh. «Ma sei matta? Siamo noi che veniamo qui!». Meglio stare a Milano quindi, dove grazie alla più grande e antica comunità cinese d'Italia (e ai turisti che dall'Oriente vengono qui), il loro capodanno è diventato una festa comandata anche per noi.

«Quella di Milano, contro ogni stereotipo, non è una comunità chiusa, ma una **cultura diffusa** e radicata», spiega il professor Francesco Boggio Ferraris, direttore della Scuola di Formazione Permanente della Fondazione Italia Cina. Altro che Halloween, da quindici →

anni ormai in via Paolo Sarpi viene organizzata la parata con dragoni e leoni, musica e costumi tradizionali, così amata da essere più frequentata della sfilata del Carnevale ambrosiano.

La zona è di moda, la cucina cinese è un fenomeno gastronomico e i milanesi non mancano di celebrare con **menù a tema** proposti da ristoranti come Mu Dim Sum, Gong, e da Bon Wei, pioniere dell'alta cucina cinese in Italia e il primo a voler spiegare una ricchissima varietà regionale a noi italiani, e proprio con l'aiuto di Francesco Boggio Ferraris. «Oggi però», aggiunge il professore, «si festeggia soprattutto in via Montenapoleone e nei negozi di lusso che allestiscono vetrine in tema per accogliere i turisti cinesi».

Le feste sono sempre lo specchio di un Paese, e il cenone della Festa di Primavera con la sua **ritualità** è la quintessenza di una cultura, una filosofia e una tradizione culinaria millenarie. «Sulla tavola ci deve essere prima di tutto grande abbondanza e l'imperativo è non scacciare la fortuna. Per questo la lista di tabù di cose da non fare o da non dire, è infinita», spiega il professore, «ma non è superstizione. La lingua è scritta in ideogrammi, quindi simbolica per definizione. Si mangiano alcuni alimenti, come le arance e il pesce, perché il suono dei loro nomi ricorda anche quello di parole come successo, fortuna, benessere, e sono quindi immancabili portafortuna. Si mangiano i ravioli e si decora tutto di rosso, per attirare ricchezza, si usano cibi di colore oro e sferici, simbolo di unione della famiglia...».

L'usanza vuole che si preparino delle palline di riso ripiene, ma in realtà spopolano i Ferrero Rocher. E se si vuole fare un regalo davvero attuale, meglio le **ciliegie**: rosse, tonde, in Cina sono costosissime e la cosiddetta *cherry freedom* è diventata il simbolo del nuovo lusso, di una nuova libertà, e di nuovi auguri per l'anno nuovo. ■

In alto, al centro, un cuoco di Uva Garden: nella Chinatown di Milano, è un ristorante «cinese per cinesi», usato per banchetti e ricevimenti, con specialità che vanno ben oltre il riso cantonese. Sempre in alto, una pitaya o dragon fruit e, a destra, gli spaghetti portafortuna di Ramenamano. In questa foto, involtini di alghe.

IN ALTO LE BACCHETTE: INIZIA LA CENA. COME SI STA ALLA TAVOLA CINESE

In Cina il capodanno non lo passi con chi vuoi, ma rigorosamente con i tuoi, attorno alla tavola.
Uno dei valori fondanti del confucianesimo è il rispetto per gli **anziani** e le buone maniere su questo fronte non transigono. Si fanno sedere prima i membri più importanti della famiglia e non si comincia a mangiare finché il più anziano di loro non prende in mano le bacchette.
La **buona educazione** impone, esattamente come ovunque nel mondo, di servire da bere e offrire da mangiare sempre prima al più anziano e a chi si ha vicino. Se noi non ci facciamo più caso, il rispetto in Cina non è invece passato di moda e non è considerato solo una questione di galateo. Non è una forma, ma la sostanza, così come i tanti riti che accompagnano la cena. Per chiamare la **fortuna** e propiziarsi l'abbondanza si mangia e si beve, tantissimo: ma se il bicchiere va svuotato a ogni brindisi (da fare in piedi), il cibo, sia quello preparato sia quello che si ha nel piatto, non va mai finito completamente ma deve sempre avanzarne un po'.
E, se puntate alla longevità, non spezzate i lunghissimi spaghetti. Anche in Cina si attende almeno mezzanotte, meglio ancora l'alba del giorno dopo, ma nonostante il capodanno possa durare ore e ore, non si pronuncia mai la **parola fine**, 完 wán, neanche quando la festa è proprio finita. SARA SUARDI

Cucina cinese vuol dire otto stili e otto regioni, con ingredienti e sapori diversissimi. In Italia, la maggior parte della comunità cinese proviene dallo Zhejiang, dai dintorni della città di Wenzhou. Fettine di loto, e, in senso orario, un piatto di Uva Garden, zuppa di capodanno, semi misti per aperitivo.

FUORI PISTA

Tra le montagne dell'Arlberg c'è una cucina molto alta che non ti aspetti. L'abbiamo provata per voi in un percorso entusiasmante, soprattutto tra le baite in quota, senza (quasi) mai togliere gli sci

di EMANUELE ALESSANDRO GOBBI, foto GIACOMO BRETZEL

Giovane cameriera della baita Balmalp, sulle piste del comprensorio Ski Arlberg, nell'Austria occidentale. Nella pagina precedente, il paesaggio invernale dell'Arlberg: un incanto da favola con 305 km di piste da sci alpino, 200 km di fuori pista e 70 km di tracciati da sci nordico.

Un termine tedesco di ardua traduzione, *Kulturlandschaft*, esprime l'unione, la cultura e l'ambiente naturale che è alla radice della bellezza e della varietà dell'Arlberg, un territorio di panorami e valli da capire e assaporare un po' per volta. Già, la culla dello sci alpino che segna la transizione tra le province occidentali austriache del Tirolo e del Voralberg, celebre per i suoi scenari, le sue nevicate abbondanti e sicure, le condizioni eccezionali in cui si trovano tracciati e pendii. Un autentico mito, considerato il luogo di nascita e, allo stesso tempo, il domicilio più ambito dello sport sciistico **internazionale**, adorato con assoluta riverenza da discesisti, fondisti e freerider per i suoi 305 chilometri di piste da discesa, 200 di fuori pista e 70 di piste da fondo.

Il fascino e la leggenda creano davvero un punto d'incontro sociale che unisce le più svariate provenienze, poiché l'adorabile melting pot che si forma non è soltanto un semplice ritrovo di amatori del circo bianco; al contrario, personaggi della moda o star del cinema si mescolano tra i turisti come semplici giovani anticonformisti. Ecco allora che qui l'inverno diviene, per incanto, uniformante, portando con sé spensieratezza, paesaggio, inalterata tipicità.

Sopra, il barman dell'Hotel Kristiania, a Lech; sotto, Gertrud Schneider, proprietaria dell'hotel, con il suo inseparabile labrador; in basso, la sala del ristorante che si può riservare per eventi privati.

Eleganza e zelo asburgico

Si può partire da Lech, un delizioso villaggio di montagna che sembra uscito da un libro delle favole. Lech ha molti lati appassionanti: è una meta gastronomica di valore mondiale, rivela eleganza e moderazione nelle sue forme architettoniche e rappresenta una fonte d'ispirazione per intellettuali e artisti, come James Turrell, che ha realizzato sulla montagna la stanza luminosa *Skyspace-Lech*, dove la convergenza tra cielo e terra può essere sperimentata in una nuova dimensione. Le luci esterne, regolamentate rigorosamente →

Il bollito di Fabio Franco all'Hotel Kristiania

«Lo preparo con 1 lingua e 1 chilo di punta di petto, che pulisco da eventuale grasso in eccesso. Trito leggermente 2 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano, qualche bacca di ginepro e qualche grano di pepe. Condisco la carne con questo misto, ma non abbondo perché la tecnica di cottura che uso accentua gli aromi, e anche il sale preferisco aggiungerlo a fine cottura in modo da avere la percezione esatta di quanto devo aggiungerne. Inserisco la lingua e la punta di petto in due sacchetti per la cottura sottovuoto con sedano, carota e cipolla a dadini e 1 bicchiere di vino bianco secco ciascuno. Inforno a 72 °C per 18-20 ore. Al termine, apro i sacchetti, elimino la pelle della lingua, taglio le carni e aggiungo il sale».

Scenari immensi, nevicate sempre abbondanti, tracciati e pendii eccezionali: questo è l'Arlberg, culla dello sci alpino e paradiso degli sciatori di tutto il mondo

dalla municipalità, colpiscono per accuratezza, traducendosi in armoniose lanterne che nella neve profonda illuminano i ristretti sentieri cittadini.

Oscar Wilde sosteneva: «Sono un uomo dal gusto semplice. Sono sempre soddisfatto con le cose migliori». Ben detto, a Lech è proprio l'attenzione per i dettagli che fa la differenza. Come all'Hotel Kristiania, dove i particolari sono gestiti dalla famiglia Schneider con zelo e precisione. Anche la musica è parte integrante del luogo o, meglio, gli appartiene. «Desidero che il suono si adatti all'atmosfera, sottolineandola ed evidenziandola, perché la **musica** influenza la produzione, la felicità e il benessere». E proprio così, sulle note di una sinfonia di Mahler, Gertrud racconta la sua vita, tra uno Champagne Gosset Blanc de Blancs (uno dei suoi preferiti) e uno stuzzichino tirolese, spaziando dagli intrattenimenti in Borgogna nella tenuta Romanée-Conti ai concerti nella cattedrale di Salisburgo, fino alle gesta del padre Othmar, vincitore di due medaglie ai Giochi Olimpici di Oslo nel 1952 e grande amico del nostro grandissimo campione di sci Zeno Colò.

Il cuoco del suo ristorante, Fabio Franco, di chiare origini italiane, vizia i palati proponendo ispirazione e internazionalità nel suo ben riuscito bollito di manzo, dove l'utilizzo del rafano e delle sue salse è un requisito indispensabile in tutta quell'area che un tempo faceva parte del glorioso impero asburgico. Si incrociano con questo e altri piatti delicati e gustosi tante etichette delle rinomate regioni del vino austriaco (Burgenland, Niederösterreich, Wien e Steiermark). Il tutto viene poi accompagnato con un soave sottofondo di Mozart, Schubert e Strauss.

Cucina di vetta (a 2085 m)

Finalmente alla mattina si può attraversare questo paradiso con gli sci noleggiati allo Strolz, la «boutique» con il miglior equipaggiamento in circolazione.

Pronti per pranzi gourmet in sci e scarponi? Nell'Arlberg non è una stravaganza, ma una semplicissima consuetudine.

In seggiovia da Zürs, si raggiunge il ristorante Seekopf, impeccabile per la prospettiva in mezzo ai massicci montuosi: una sosta che sprigiona forza, ideale per fare il pieno di energia. Tra uno slalom e l'altro, si può percorrere la discesa Madloch, risalire con la seggiovia Zugerbergbahn e fermarsi a pranzo nell'incantevole baita Balmalp.

Sopra, Stephan Dialer, cuoco dello Schwarzer Adler. Sotto, filetto di capriolo con gnocchi di patate, quark e asparagi di Florian Gandler, cuoco dell'Hotel Post. In basso, la cantina dell'Hospiz Alm, sulle piste.

Il **panorama** sulla terrazza è a dir poco mozzafiato e, tra l'altro, è il luogo perfetto per ammirare i più bei tramonti del comprensorio. Le opportunità in questo paradiso alpino sono incalcolabili, accompagnate da un'avanguardia impressionante degli impianti di risalita e dal binomio indissolubile vastità-discrezione. Ci si può spostare, sempre sci ai piedi, verso St. Anton, dove la cultura culinaria culmina anche con cantine di fama internazionale, perché, come si dice da queste parti, «l'alta gastronomia non è certo una questione di altitudine». È logico dunque puntare i bastoncini e deviare per una sosta di ristoro.

Visitare l'Hospiz Alm, dove l'accoglienza e il folclore sono assoluti protagonisti, è quasi un dovere. Un momento speciale è scendere nel suo sotterraneo, pieno di **bottiglie** grandi fino a diciotto litri (le cosiddette Melchior), tra cui spicca uno Chateau Cheval Blanc St. Emilion 1er Grand Cru Classé A 2005: un autentico bengodi per appassionati ed esperti.

Qui nell'Arlberg l'aria è sempre frizzante e quando i raggi del sole fanno scintillare la neve sulle piste appena battute, le discese diventano →

Sopra, in costume tirolese una cameriera serve gulash all'Hospiz Alm. A sinistra, una pista dell'Arlberg. Nella pagina accanto, una cabina trasformata in bar del ristorante Seekopf.

Kasspatzln (gnocchetti al formaggio)

Si preparano impastando 250 g di farina con 3 uova, una presa di sale e 50 g di acqua salata tiepida: bisognerà ottenere un impasto omogeneo e denso. Si formano poi gli gnocchetti facendoli cadere nell'acqua bollente salata con l'apposita grattugia; alla ripresa del bollore si scolano e si passano nell'acqua freddissima. Si rosola una cipolla a dadini in padella con burro; quando sarà dorata, si aggiungono gli gnocchetti e si fanno abbrustolire. Si aggiungono 100 g di graukäse grattugiato (o grana), poi si condiscono con sale e pepe e si completano con cipolle fritte, un po' di paprica e prezzemolo.

meno ripide e impegnative. L'atmosfera è magnifica e fa venire molta fame.

Si possono dunque provare le specialità austriache e internazionali al Verwallstube di Manfred e Stefan Fahrner, uno dei ristoranti gourmet più alti d'Europa, alla stazione di arrivo della **funivia** Galzigbahn, a 2085 metri. Tra i suoi clienti, si contano personalità del calibro dell'ex presidente austriaco Heinz Fischer (dal 2004 al 2016), Carolina di Monaco, Vladimir Putin, la super campionessa di sci Mikaela Shiffrin, e tanti altri ancora.

I prodotti regionali e la freschezza sono gli ingredienti più importanti per il cuoco Matthias Weinhuber, in quanto, oltre a eseguire magistralmente la classica *Wienerschnitzel* (praticamente la nostra cotoletta alla milanese), nel suo menù propone tanto pesce, tra cui trota, salmerino, caviale alpino e le animelle di vitello con latte di fieno, topinambur e piselli, un delizioso piatto lievemente fuori degli schemi. Tra le proposte del pranzo non mancano ancora i grandi piatti della **cucina di montagna** come gli stufati a base di selvaggina, carni da allevamenti biologici locali e materie prime acquistate da fornitori del circondario, come i formaggi, perlopiù a pasta dura, e il burro dei masi. Anche qui il vino è un interprete esclusivo, e il Grüner Veltliner risulta il più influente sulla carta, essendo la miglior combinazione con le pietanze offerte per le sue caratteristiche che uniscono corpo, freschezza e vivacità. Tanto spazio va ad altri bianchi e rossi del territorio; a parecchi grandi rossi italiani di Toscana, Piemonte, Veneto; a francesi di Bordeaux e Borgogna; a spagnoli di Rioja e Ribera del Duero.

Il pomeriggio di sci si può allora concludere con una bella passeggiata per le vie di St. Anton, prima di addentrarsi nelle eleganti sale dei ristoranti urbani. Anche qui, all'Hotel Post e allo Schwarzer Adler, la filosofia enogastronomica è molto simile, poiché i giovani cuochi mescolano **talento e scrupolo**, sia nell'individuare i migliori produttori sia nel preparare le portate. Florian Gandler con il suo filetto di capriolo con gnocchi di patate, quark e asparagi, e Stephan Dialer, con l'intramontabile e celeberrimo dessert *Kaiserschmarrn*. Solo per fare alcuni esempi che confermano, con umiltà ed esercizio di stile, l'utilizzo sapiente degli ingredienti austriaci. ■

INDIRIZZI

Ski Arlberg, *skiarlberg.at*
Skyspace-Lech, *skyspace-lech.com*
Hotel Kristiania a Lech, *kristiania.at*
Strolz Sports & Mode, *strolz.at*
Restaurant Seekopf, *ski-zuers.at*
Baita Balmalp, *balmalp.at*
Hospiz Alm, *arlberg1800resort.at*
Verwallstube, *verwallstube.at*
Hotel Post, *hotel-post.co.at*
Hotel Schwarzer Adler, *schwarzeradler.com*
Austria Turismo, *austria.info*

Gira pagina per la ricetta...

L'ABC

IL BOLLITO MISTO

I tagli di carne, gli aromi, la cottura. La nostra **Joëlle Néderlants** ci guida in una delle ricette più corroboranti dell'inverno. E più conviviali, per un pranzo della domenica in compagnia

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

LA RICETTA PASSO PASSO

1-2. Preparate i **tagli di carne** scelti, le **verdure** (carote, sedano e cipolla) e gli **aromi** (prezzemolo e alloro), avendo cura di steccare la cipolla con i chiodi di garofano e di legare le **erbe** in un mazzetto per recuperarle facilmente. **3.** Legate con lo spago da cucina le carni che in cottura si sfaldano più facilmente, come il brione. **4.** Preparate l'**acqua fredda** in una pentola molto capiente: per ogni chilo di carne servono 3 litri di acqua; cuocetevi le verdure fino al bollore, quindi unite una manciata di **sale grosso**. **5.** Unite tutta la carne tranne la gallina e fate cuocere per 1 ora a fiamma bassa, in modo che l'acqua sobbolla dolcemente. **6.** Eliminate con una schiumarola le impurità che affiorano. **7-8.** Aggiungete anche la **gallina** e proseguite la cottura per altre 2 ore, avendo cura che tutti i pezzi di carne siano sempre completamente immersi nel brodo. Infine scolate carni e verdure e servitele calde (con patate lessate cotte a parte), tagliandole direttamente in tavola.

I TAGLI E LE QUANTITÀ

Per un bollito per 4-6 persone abbiamo usato **sette tagli**: 600 g di gallina, 600 g di brione di vitello, 500 g di lingua, 800 g di cappello del prete, 400 g di biancostato di manzo, 300 g di coda di vitello, 500 g di ossobuco di vitello. La carne va messa in cottura quando l'acqua bolle, così tratterrà succhi e nutrienti (invece per fare un buon brodo si parte dall'acqua fredda). Servite il bollito con salsa verde, cren, senape e mostarda.

L'ALTERNATIVA

CARNI TENERE
Le **pentole AMC**, con il coperchio per la cottura veloce Secuquick, fanno risparmiare tempo ed energia, donando più gusto e morbidezza al bollito.

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

I NOSTRI CORSI

TUTTI A CENA DA ME!

È sempre una gioia condividere le cose buone con gli amici: invitateli a casa, noi vi suggeriamo come organizzare il menù

ARRIVANO GLI OSPITI

Che cosa si impara
Che si tratti di una cena seduti a tavola, formale, o di un incontro più disinvolto, i nostri cuochi vi insegneranno le ricette e tutte le strategie per organizzarvi in anticipo, in modo da potervi poi godere davvero la serata con gli invitati.

Dove e quando
Le lezioni sono due, da 3 ore ciascuna. Si tengono nelle aule della nostra sede in via San Nicolao 7. In gennaio, il corso parte lunedì 21, ore 19-22.

Quanto costa e come iscriversi
Il corso di due lezioni costa 160 euro. Si può anche acquistare una sola lezione al costo di 90 euro. Iscrizioni sul sito della Scuola o telefonando alla segreteria. Sotto, a destra, i nostri riferimenti.

FOTO ARCH. LCI

NOVITÀ

CUCINARE IN INGLESE
Da questo mese i nostri corsi sono disponibili anche in lingua inglese: le lezioni da 3 ore ciascuna si svolgono nelle aule della nostra scuola. I primi appuntamenti sono dedicati ai grandi classici della nostra cucina: la pasta fresca (**Fresh Pasta**, martedì 14, ore 15-18: tra le ricette, tagliatelle alla bolognese e tagliolini piemontesi al burro); la pizza (**Pizza making**, giovedì 23, ore19-22: oltre a Margherita, pizza bianca, focaccia tradizionale e ripiena); i nostri dolci (**Italian Dessert**, mercoledì 29, ore 19-22, che comprende i cannoli e il tiramisù).

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso in via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici su:

FATTO IN CASA

LECCA-LECCA DELLA BEFANA

Preparate le intramontabili caramelle sullo stecco (ma di nascosto dai bambini) e mettetene un bel po' nella calza la notte dell'Epifania

La ricetta

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 35-40 PEZZI

400 g zucchero
120 g succo di melagrana
120 g succo di arancia
olio di semi

Ungete bene con l'olio di semi il piano di lavoro (un tavolo di marmo) oppure rivestite una superficie con carta da forno e disponete gli stecchi per lecca-lecca a una distanza di 15 cm l'uno dall'altro.
Mescolate il succo di arancia con 200 g di zucchero in un pentolino e cuocete finché non comincerà a cambiare colore e a diventare dorato (se avete un termometro, dovrete raggiungere la temperatura di 150 °C); distribuite qualche goccia di composto in un piattino: se si indurisce velocemente, il caramello è pronto. Immergete brevemente il fondo del pentolino in acqua fredda per bloccare la cottura.
Versate sull'estremità di ciascuno stecco 1 cucchiaio di caramello e lasciate indurire.
Ripetete le stesse operazioni con il succo di melagrana.
Consumate i lecca-lecca entro un paio di giorni.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

SAPORE DI MARE

Gli spaghetti più amati, per sentirsi in vacanza anche in gennaio

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

PER 4 PERSONE

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

NELLA LISTA DELLA SPESA

500 g di **cozze con guscio** e 500 g di **vongole del Pacifico** di Meno 30. Cotte al naturale, messe sottovuoto e surgelate, sono pratiche e velocissime da preparare. Qualche ciuffo di **prezzemolo** per profumare l'intingolo. 350 g di **spaghetti** da scolare rigorosamente al dente. **L'olio extravergine di oliva** a bassa acidità di Berio è rotondo e armonico, ideale per cucinare ricette a base di pesce e verdure.

LA RICETTA

1 **CUOCERE**
Raccogliete le cozze e le vongole in una casseruola, coprite e cuocete per 4-5 minuti; eliminate l'acqua che si sarà formata e parte dei gusci delle cozze. Lessate gli spaghetti in acqua bollente **salata**.

2 **CONDIRE**
Scolate gli spaghetti e uniteli nella casseruola con le vongole e le cozze, 4 cucchiai di olio, 1 spicchio di **aglio** schiacciato con la buccia e prezzemolo tritato; insaporiteli per 2 minuti.

3 **COMPLETARE**
Sbriciolate **15 taralli al finocchietto**, distribuiteli sulla pasta e servitela subito.

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

Fondo di tessuto Romo Fabrics

1. Proviene da una filiera interamente tracciata l'olio extravergine di oliva 100% Italiano Sostenibile di **Oleificio Zucchi**, azienda che si impegna a tutelare i lavoratori e i produttori e a rispettare l'ambiente e la biodiversità.

2. Quasi cremoso e di sapore agrodolce, l'Aceto Balsamico di Modena Igp di **Varvello** invecchiato in rovere è ottimo con carni, risotti e formaggi tipo grana.

3. I limoni della linea Bio di **Esselunga** sono ideali per ricette dolci e salate che prevedono l'uso della scorza.

4. La farina 00 di **Molino Rossetto**, 100% da grano italiano, in confezione brik da 750 g, unisce nel packaging innovazione e sostenibilità: la confezione è richiudibile in modo efficace, si ripone facilmente ed è realizzata in carta proveniente da foreste gestite in modo responsabile.

5. Il blocchetto di cioccolato Emilia extrafondente al 70% di **Zaini** è stato pensato apposta per la preparazione di torte e dolci al cucchiaio.

6. Tutelato dal Consorzio, il **Parmigiano Reggiano Dop**, ottimo da tavola e da grattugia, è una fonte ricchissima di proteine ed è per natura privo di lattosio.

7. La salsa di datterini **Barilla**, preparata solo con pomodori italiani, un po' di cipolla e basilico, è pronta per condire la pasta, senza bisogno di cottura.

8. Il burro Fiore Bavarese di **Meggle** ha un sapore particolarmente intenso grazie alla lenta lavorazione, che gli conferisce anche una consistenza cremosa e un colore giallo paglierino.

9. Per l'aperitivo e in cucina, le olive taggiasche sott'olio della linea Fior Fiore di **Coop**, che riunisce i prodotti tipici della cultura gastronomica italiana.

10. Per un'alternativa alla pasta tradizionale, fusilli **Felicia**, di sola farina di riso integrale.

11. La noce moscata macinata, come tutte le spezie di **Ubena**, è il risultato di una lavorazione controllata in ogni passo della filiera, dal seme al prodotto finito.

12. Nella gamma di **Le Farine Magiche** la farina di mais per polenta è adatta anche alla preparazione di torte, biscotti e pane.

13. Il **Consorzio Zampone e Cotechino di Modena Igp** garantisce la qualità di prodotti sia freschi sia sotto vuoto: per le preparazioni invernali tipiche del Nord Italia.

TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

AMC amc.info/it
Arredo3 arredo3.it
Autogrill autogrill.com
Avenida Home avenidahome.com
Barilla barilla.com
Baule Volante baulevolante.it
Bellavista bellavistawine.it
Berio filippoberio.it
Birra Moretti birramoretti.it
Bitossi Home bitossihome.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Broste Copenhagen brostecopenhagen.com
Busatti busatti.com
Coin Casa coincasa.it
Coltellerie Berti coltellerieberti.it
Consorzio di tutela del Cacciatore Italiano Dop salamecacciatore.it
Consorzio Grana Padano Dop granapadano.it
Consorzio Parmigiano Reggiano Dop parmigiano-reggiano.it
Consorzio per la tutela del Franciacorta franciacorta.net
Consorzio Zampone e Cotechino di Modena Igp modenaigp.it
Coop e-coop.it
Crock-Pot in vendita su qvc.it
Dammann Frères dammann.fr
Domori domori.com
Electrolux electrolux.it
Esselunga esselunga.it
Felicia glutenfreefelicia.com
Fratelli Branca Distillerie brancadistillerie.com
Frescobaldi frescobaldi.com
Funky Table funkytable.it
Giovelab giovelab.myshopify.com
Gruppo Meregalli meregalli.com
H&M Home 2.hm.com
Hermès hermes.com
Homi homimilano.com
Ilaria.I ilariai.com
Jannelli&Volpi jannellievolpi.it
Kasanova kasanova.com
Kh Wurtz khwurtz.dk
KnIndustrie knindustrie.it
Le Creuset lecreuset.it
Le Farine Magiche lefarinemagiche.it
Les-Ottomans les-ottomans.com
Livellara livellara.com
Maisons du Monde maisonsdumonde.com
Marlene marlene.it
Meggle meggle.it
Meno 30 menotrenta.it
Mezzacorona gruppomezzacorona.it
Molino Rossetto molinorossetto.com
MV% Ceramics Design mv-ceramicsdesign.it
Novità Home novitahome.com
Oleificio Zucchi oleificiozucchi.it
Orangorilla orangorilla.com
Pan di Stelle pandistelle.it
Pompadour pompadour.it
Ponti ponti.com
Rapitalà gruppoitalianovini.it
Rinascente rinascente.it
Risolì risoli.com
Russell Hobbs in vendita su amazon.it
Sambonet sambonet.it
Schär schaer.com
Tescoma tescomaonline.it
Tognana shop.tognana.com
Tommasi tommasiwine.it
Ubena ubena.it
Varvello acetovarvello.com
Vidivi vetridellevenezie.it
Villa Altachiara villaltachiara.it
Villa d'Este Home Tivoli villadestehometivoli.it
Villeroy & Boch villeroy-boch.it
Virginia Casa virginiacasa.it
Visit Denmark visitdenmark.com
Vito Nesta vitonesta.com
Vov Molinari Italia vovzabajone.it
Zaini zainispa.it
Zara Home zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**. Fax n° 02 86 88 28 69

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad/**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92 96 10 10 - fax +39 02 86 88 28 69 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8590 del 18-12-2018

L'INDICE DI CUCINA

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**,vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

CIAO CIPOLLINA

1
2
3
4
5
6
7
8
9

SENZA LACRIME E PIÙ LEGGERA
Affettare cipolle senza piangere? Tenete un bel pezzo di mollica in bocca, senza aprirla. Più digeribilità? Immergete le cipolle in acqua e limone o sbollentatele, come spiegato a pag. 71.

1. e 3. Rossa di Tropea
Coltivata in Calabria, ha un gusto dolce. **IDEALE PER** insalate e confetture.

2. Ramata di Milano
Di polpa bianca, è profumata e ha un sapore un po' pungente. **IDEALE PER** cottura al forno e insalate.

4. di Montoro
Coltivata tra Avellino e Salerno, è aromatica e delicata. **IDEALE PER** stufati e brasati di lunga cottura.

5. Bionda
Di sapore intenso, è tra le più versatili in cucina. **IDEALE PER** soffritti e zuppe.

6. di Andezeno
Nel comune del Torinese se ne coltivano diverse varietà: la ramata è carnosa e poco pungente. **IDEALE PER** cotture rapide e fritti.

7. Scalogno
Ha un gusto più delicato ma anche più aromatico di quello della cipolla. **IDEALE PER** piatti leggeri soprattutto di pesce, soffritti.

8. Borettana
Piccola, piatta e compatta, è originaria dell'Emilia e ha un sapore dolce e leggero. **IDEALE PER** cottura al forno, zuppe. Perfetta in agrodolce.

9. Bianca
Piuttosto piccante. Quella di Chioggia è tra le più rinomate. **IDEALE PER** soffritti, saòr, frittate e minestre.

TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**